

PROPOSTES A CASA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 VERDURA ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- FRUITA	9 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- POLLASTRE AMB SALSINA DE MONIATO ----- FRUITA	10 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- IOGURT	11 VERDURA ----- VEDELLA AMB VERDURES ----- FRUITA	12 MONGETA AMB PATATA ----- LLUÇ AMB CEBA I TOMÀQUET ----- FRUITA
15 BROU VEGETA AMB PASTA ----- SALSITXES DE PORC ----- FRUITA	16 CREMA DE CARBASSA ----- GALL D'INDI PLANXA ----- FRUITA	17 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE PATATES ----- FRUITA	18 PATATA AMB PÈSOLS ----- WOK DE POLLASTRE I VERDURES ----- FRUITA	19 VERDURA ----- PEIX FRESC ----- IOGURT
22 VERDURA ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- FRUITA	23 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE CARBASSA I CEBA ----- IOGURT	24 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT ----- FRUITA	25 BRÒCOLI AMB PATATA ----- LLUÇ PLANXA ----- FRUITA	26 CIGRONS AMB ESPINACS ----- POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA ----- FRUITA
29 LLENTIES AMB VERDURES ----- TRUITA A LA FRANCESA ----- FRUITA	30 COLIFLOR AMB PATATA ----- LASANYA VEGETAL ----- FRUITA	31 ESCUDELLA DE L'ÀVIA AMB PASTA I LLEGUM ----- CARN D'OLLA ----- FRUITA		

Esmorzar

- Pa integral amb tomàquet i formatge tendre
- Got de llet amb cereals integrals
- Iogurt natural amb fruita fresca de temporada
- Torrades de pa integral amb oli d'oliva i pernil cuit
- Got de llet amb galetes i un plàtan

Berenar

- Un formatge amb una poma
- Batut de llet, plàtan, avellanes i panses
- Torrada integral amb oli d'oliva i pera cuita per sobre
- Coca de pa i xocolata al 70% de cacau
- Entrepà integral de truita a la francesa

Fem salut!

- Àpats amb aigua, la millor beguda
- Entrepans amb oli d'oliva verge extra
- La fruita seca: crua o torrada sense sal
- Fruites de temporada: raïm, préssec, nectarina, meló, pera poma, figues i plàtan
- Verdures de temporada: albergínia, carbassó, pastanaga, pebrot, mongeta verda, pebrot, cogombre, col i bròquil

S1

S2

S3

S4

S5