

PROPOSTES A CASA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 ----- FESTIU -----	2 VERDURES ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- FRUITA	3 MONGETA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- IOGURT
6 VERDURES ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- FRUITA	7 VERDURES ----- WOK DE POLLASTRE I VERDURES ----- FRUITA	8 CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA DE PATATES ----- FRUITA	9 VERDURES ----- VEDELLA AMB XAMPINYONS ----- FRUITA	10 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- PEIX FRESC ----- IOGURT
13 LENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- FRUITA	14 MONGETA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ----- FRUITA	15 VERDURES ----- TRUITA A LA FRANCESA ----- FRUITA	16 VERDURES ----- HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN ----- FRUITA	17 CREMA DE CARBASSÓ ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET ----- IOGURT
20 VERDURES ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES ----- FRUITA	21 VERDURES ----- LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA ----- FRUITA	22 BRÓCOLI I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO ----- FRUITA	23 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA ----- FRUITA	24 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE PATATES ----- IOGURT
27 CREMA DE PASTANAGA I CROSTONS DE PA ----- CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS ----- PA INTEGRAL I FRUITA	28 PASTA AMB VERDURES I FORMATGE ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- TASTET HUMMUS DE CIGRÓ, PA BLANC I FRUITA	29 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA A LA FRANCESA ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	30 PÈSOL I PATATA ----- HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN ----- BASTONETS DE PASTANGA, PA BLANC I 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
- Fruïtes 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