

PROPOSTES A CASA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|--|
| 2 VERDURA ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- FRUITA | 3 VERDURA ----- WOK DE POLLASTRE I VERDURES ----- FRUITA | 4 CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA DE PATATES ----- FRUITA | 5 VERDURA ----- VEDELLA D'OSONA AMB XAMPINYONS ----- FRUITA | 6 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BUNYOLS DE BACALLÀ FETS AL CENTRE ----- IOGURT |
| 9 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- FRUITA | 10 MONGETA I PATATA ----- POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA ----- FRUITA | 11 VERDURA ----- TRUITA FRANCESA ----- IOGURT | 12 ----- FESTIU ----- | 13 ----- FESTA ----- |
| 16 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- LLOM PLANXA ----- FRUITA | 17 VERDURA ----- LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA ----- FRUITA | 18 BRÓCOLI I PATATA ----- POLLASTRE AMB MONIATO ----- FRUITA | 19 ESCUDELLA DE L'ÀVIA ----- FRUITA | 20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE PATATES ----- I IOGURT |
| 23 CREMA DE PASTANAGA I CROSTONS DE PA ----- CARN MAGRA ROSTIDA AMB XAMPINYONS ----- FRUITA | 24 VERDURA ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- FRUITA | 25 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA FRANCESA ----- FRUITA | 26 PÈSOLS I PATATA ----- HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN ----- FRUITA | 27 VERDURA ----- PEIX FRESC ----- IOGURT |
| 30 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- FRUITA | 31 ----- DINAR DE CASTANYADA ----- | | | |

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