

dilluns

Fruita del temps



Poma Golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, pera Blanquilla, plàtan, taronja, maduixes, kiwi, meló i síndria.

07

Amanida d'espivals amb tomàquet, tonyina i olives
Croquetes de carn d'olla amb tomàquet amanit
Fruita del temps

553Cal/53HC/29Pro/25Gr

14

Espaguetis amb salsa de tomàquet, tofu i seità
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita del temps

563Cal/55HC/34Pro/23Gr

21

Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur
Tronc de lluç al forn amb amanida d'enciam
Fruita del temps

565Cal/60HC/34Pro/21Gr

28

Mongeta verda fina amb patata i oli d'oliva
Hamburguesa de pollastre i espinacs amb remolatxa i enciam
Fruita del temps

506Cal/52HC/34Pro/18Gr

dimarts

NOTA

Els productes ecològics que s'utilitzen són tots amb certificats. Els arrebossats i empanats són tots casolans i fets al moment de cuinar.

08

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Bacallà a l'andalusa amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

560Cal/56HC/39Pro/20Gr

15

Amanida de lleties ecològiques amb tomàquet, quinoa, pastanaga i tonyina
Filet de lluç a la planxa amb julivert i enciam
logurt La Fageda

536Cal/49HC/40Pro/20Gr

22

Bledes ecològiques amb patata al vapor
Mandonguilles amb salsa
Fruita del temps

565Cal/57HC/28Pro/25Gr

29

Amanida de llacets de pasta amb tomàquet, pastanaga i tonyina
Llom de lluç al forn amb picada de julivert i oli d'oliva i amb samfaina
Gelat de vainilla i xocolata

553Cal/53HC/29Pro/25Gr

Maig 2018

dimecres

02

Lleties ecològiques guisades amb verdures
Trita de patata i carabassó amb tomàquet amanit
Fruita del temps

535Cal/34HC/30Pro/31Gr

09

Arròs tres delícies amb pastanaga, xampinyons i pernil cuit
Cuixa de pollastre al forn amb xips
Pa integral
logurt La Fageda

511Cal/45HC/40Pro/19Gr

16

Mongeta verda perona amb patata i oli d'oliva
Llonganissa a la planxa amb guarnició de fesols saltats
Fruita del temps

485Cal/45HC/29Pro/21Gr

23

Empedrat de fesols amb daus de tomàquet, cogombre i tonyina
Salmó al forn sobre llit de patata i ceba / Pa integral
Fruita del temps

572Cal/57HC/41Pro/20Gr

30

Fesols ecològics guisats amb verdures i alga kombu
Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Fruita del temps

536Cal/54HC/26Pro/24Gr

dijous

03

Arròs a la cubana tomàquet i ou dur
Filet de rosada al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

566Cal/58HC/34Pro/22Gr

10

Macarrons a la carbonara
Hamburguesa de tonyina amb enciam i quinoa
Fruita del temps

581Cal/58HC/31Pro/25Gr

17

Arròs integral saltat amb ou dur, pastanaga i xampinyons
Caçó al forn amb samfaina
Fruita del temps

566Cal/63HC/29Pro/22Gr

24

Guisat de patata amb daus de sèpia
Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps

564Cal/53HC/34Pro/24Gr

31

Fideuà amb all i oli
Cap de llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

572Cal/55HC/34Pro/24Gr

divendres

04

Puré de carabassa, pastanaga, ceba i porro
Pit de pollastre al forn amb xampinyons
logurt La Fageda

510Cal/52HC/35Pro/18Gr

11

Bròquil al vapor amb patata i oli d'oliva
Estofat de gall d'indi amb verduretes
Fruita del temps

498Cal/52HC/32Pro/18Gr

18

Crema freda de carabassó i porro
Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

517Cal/45HC/28Pro/25Gr

25

Fideus de pagès amb daus de llonganissa i costella de porc
Nuggets vegetals amb amanida d'enciam i tomàquet
Gelatina

544Cal/53HC/29Pro/24Gr

Informació nutricional:

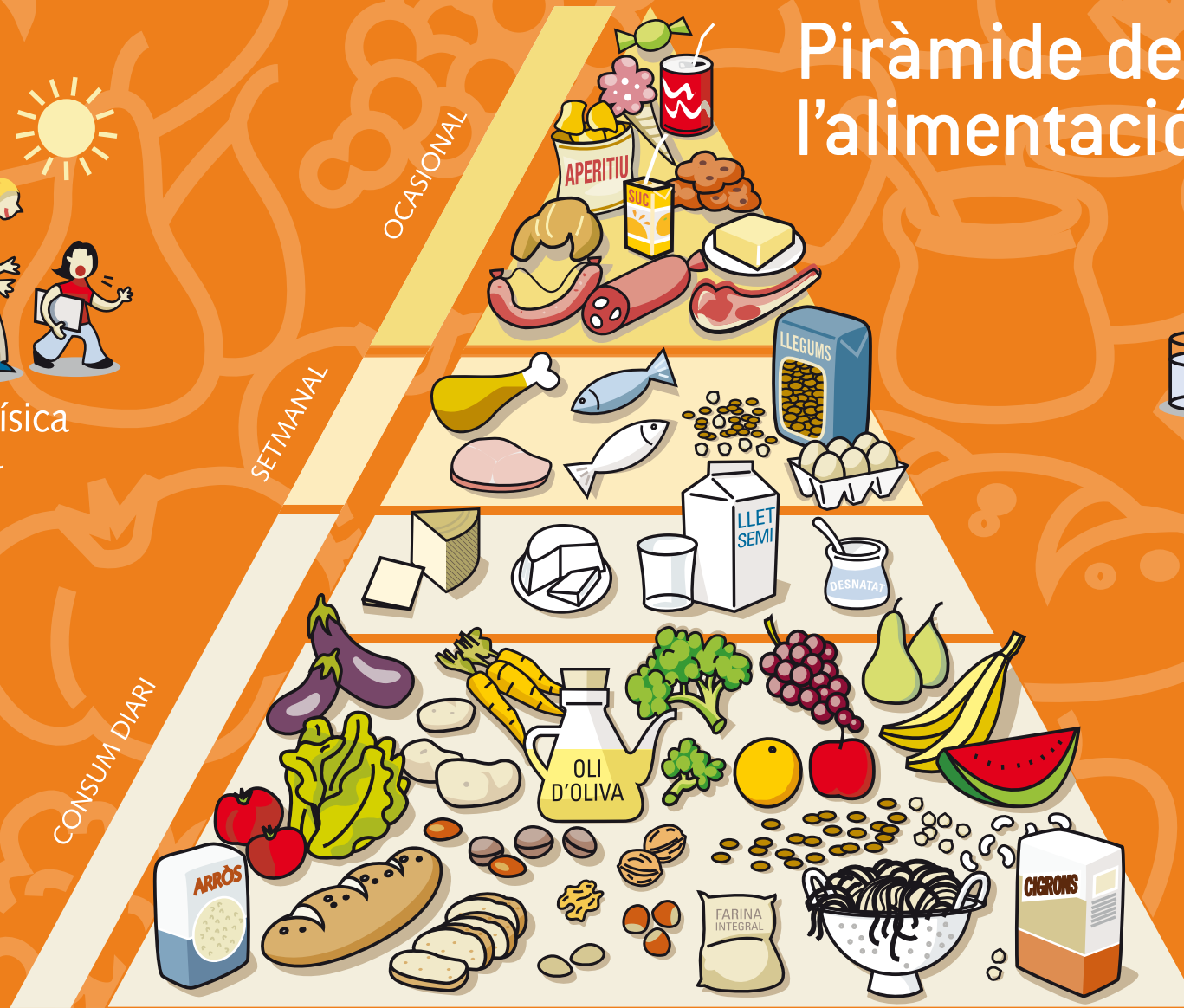
Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:

- energia (Cal)
- hidrats de carboni (HC)
- proteïnes (Pro)
- lipids (Gr)

Piràmide de l'alimentació saludable



+ Activitat física diària



+ Aigua



Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació



Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

SI HEM DINAT ...	PODEM SOPAR ...
Carn	Peix o Ou
Peix	Carn magra o precuinat
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Ou	Peix o Carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita