

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>4</b> crema de carbassó amb crostons fruita de patates enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc iogurt natural - FRUITA	<b>5</b> amanida de lleties hamburguesa de vedella a la planxa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	<b>6</b> espirals peix amb llimona enciam i olives pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	<b>7</b> amanida freda de patata llom a la planxa carbassó saltat pa blanc fruita de temporada - SUC I MAGDALENA	<b>8</b> arròs amb verdures gall d'indi amb samfaina pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ
<b>11</b> <b>FESTIU</b>	<b>12</b> sopa de brou amb pasta pollastre rostí amb patates pa blanc iogurt natural de La Fageda - FRUITA	<b>13</b> empedrat de seques lluç amb salsa verda enciam i tomàquet pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	<b>14</b> arròs tres delícies fruita de carbassó enciam i blat de moro pa integral fruita de temporada - IOGURT	<b>15</b> trinxat de coliflor amb patata botifarra a la planxa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE
<b>18</b> lleties guisades amb verdures llom a la planxa enciam i olives pa blanc iogurt natural - FRUITA	<b>19</b> arròs amb verdures medalló de lluç Orly enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - LLET AMB GALETES	<b>20</b> crema de porros amb poma pollastre a la cassola pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	<b>21</b> mongeta verda amb patates croquetes de pernil amanida mixta pa blanc fruita de temporada - IOGURT	<b>22</b> sopa d'au amb pasta fruita de patata i ceba enciam, ceba i tomàquet pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE
<b>25</b> arròs amb tomàquet anelles de calamar amb all i julivert enciam i olives pa blanc iogurt natural - FRUITA	<b>26</b> crema de llegums salsitxes amb samfaina pa integral fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	<b>27</b> puré de patates gratinat fruita de pernil dolç amanida mixta pa blanc fruita de temporada - IOGURT	<b>28</b> pasta al pesto pollastre a la planxa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	<b>29</b> tricolor de verdures estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ



Productes d'origen català i/o adquirits a l'entorn:  
**iogurt de La Fageda**  
**Carns Ausió**  
**Pa Delter**

**Fruites del mes:** poma, taronja, síndria, pera i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>4</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>espirals</p> <p>peix amb llimona</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB FORMATGE</p>	<p><b>7</b></p> <p>amanida freda de patata</p> <p>llom a la planxa</p> <p>carbassó saltat</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- SUC I MAGDALENA</p>	<p><b>8</b></p> <p>arròs amb verdures</p> <p>gall d'indi amb samfaina</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB PERNIL DOLÇ</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>sopa de brou amb pasta</p> <p>pollastre rostit amb patates</p> <p>pa blanc</p> <p><b>iogurt natural de La Fageda</b></p> <p>- FRUITA</p>	<p><b>13</b></p> <p>empedrat de seques</p> <p>lluç amb salsa verda</p> <p>enciam i tomàquet</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p><b>14</b></p> <p>arròs tres delícies</p> <p>fruita de carbassó</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>
<p><b>17</b></p> <p>llenties guisades amb verdures</p> <p>llom a la planxa</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa blanc</p> <p>iogurt natural</p> <p>- FRUITA</p>	<p><b>18</b></p> <p>arròs amb verdures</p> <p>medalló de lluç Orly</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- LLET AMB GALETES</p>	<p><b>19</b></p> <p>crema de porros amb poma</p> <p>pollastre a la cassola</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p><b>20</b></p> <p>mongeta verda amb patates</p> <p>croquetes de pernil</p> <p>amanida mixta</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>	<p><b>21</b></p> <p>sopa d'au amb pasta</p> <p>fruita de patata i ceba</p> <p>enciam, ceba i tomàquet</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB FORMATGE</p>
<p><b>24</b></p> <p>arròs amb tomàquet</p> <p>anelles de calamar amb all i iulivert</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa blanc</p> <p>iogurt natural</p> <p>- FRUITA</p>	<p><b>25</b></p> <p>crema de llegums</p> <p>salsitxes amb samfaina</p> <p><b>pa integral</b></p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p><b>26</b></p> <p>puré de patates gratinat</p> <p>fruita de pernil dolç</p> <p>amanida mixta</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>	<p><b>27</b></p> <p>pasta al pesto</p> <p>pollastre a la planxa</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB FORMATGE</p>	<p><b>28</b></p> <p>tricolor de verdures</p> <p>estofat de vedella amb bolets</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB PERNIL DOLÇ</p>

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>4</b> puré de patata i carbassó amb ou  iogurt natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	<b>5</b> puré de patata, pastanaga i porro amb vedella  triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES	<b>6</b> puré de sèmola d'arròs, carbassa i ceba amb peix  triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	<b>7</b> puré de patata, mongeta verda, pèsols i pastanaga amb pollastre  triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	<b>8</b> puré de patata, carbassa i ceba amb peix  triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES
<b>11</b> <b>FESTIU</b>	<b>12</b> puré de patata, carbassa, ceba i vedella  <b>iogurt natural de La Fageda</b> - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	<b>13</b> puré de sèmola d'arròs, pastanaga, ceba i peix  triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES	<b>14</b> puré de patata, mongeta verda, porro i pollastre  triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	<b>15</b> puré de patata, carbassó, ceba i peix  triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT
<b>18</b> puré de pastanaga, patata i carbassó amb ou  iogurt natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	<b>19</b> puré de patata, pèsols, pastanaga i vedella  triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES	<b>20</b> puré de sèmola d'arròs, carbassó, porro i peix  triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	<b>21</b> puré de patata, mongeta verda, carbassa, ceba i pollastre  triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	<b>22</b> puré de patata, pastanaga, porro i peix  triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES
<b>25</b> puré de pastanaga, carbassó i ceba amb ou  iogurt natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	<b>26</b> puré de patata, carbassa, porro i vedella  triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES	<b>27</b> puré de sèmola d'arròs, pastanaga, ceba i peix  triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	<b>28</b> puré de patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre  triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	<b>29</b> puré de patata, pèsols, pasatanaga i peix  triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES



Productes d'origen català i/o adquirits a l'entorn:  
**iogurt de La Fageda**  
**Carns Ausió**  
**Pa Delter**

**Fruites del mes:** poma, taronja, síndria, pera i plàtan

L'alimentació és suficient, completa i equilibrada quan cobreix, en les quantitats i proporcions idònies, les necessitats nutritives i calòriques que requereix l'organisme en les diferents etapes de la vida. Aquests nutrients han de provenir, sobretot, d'aliments frescos, poc o gens processats i principalment vegetals, i cal evitar els aliments amb baixa qualitat nutricional

Mes informació a la guia: **Petits canvis per menjar millor**



## petits canvis PER MENJAR MILLOR

**més**

FRUITES  
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA  
I SOCIAL

**canvieu a**

AIGUA

ALIMENTS  
INTEGRALS

OLI D'OLIVA  
VERGE EXTRA

ALIMENTS  
DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT

**menys**

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA  
I PROCESSADA

ALIMENTS  
ULTRAPROCESSATS



**“MÉS”** - aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millores en els indicadors de salut

**“CANVIEU A”** - es proposa millorar l'alimentació i la salut donant preferència als aliments integrals, l'oli d'oliva verge extra, l'aigua com a beguda principal i els aliments de temporada i de proximitat geogràfica.

**“MENYS”** – es proposa reduir el consum de certs aliments i productes que es relacionen amb importants problemes de salut.