

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 arròs amb verduretes lluç al forn patates fregides pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
4 crema de verdures amb moniato canelons gratinats enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	5 sopa de pasta pollastre rostit amb patates pa integral iogurt natural La Fageda - PA AMB FORMATGE	6 mongetes seques amb verdures lluç al forn enciam i tomàquet pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	7 arròs amb tomàquet estofat de gall d'indi enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - IOGURT	8 trinxat de coliflor amb patata fruita francesa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
11 llenties amb verdures llom a la planxa enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	12 arròs tres delícies Rap a la planxa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	13 crema de porros amb poma pollastre a la cassola pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	14 espaguetis fruita de patates self amanida pa integral fruita de temporada - IOGURT	15 mongeta tendra amb patata lluç a la romana amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
18 arròs amb tomàquet anelles de calamar amb all i julivert enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	19 crema de llegums salsitxes de gall d'indi amb samfaina pa integral iogurt natural - PA AMB FORMATGE	20 macarrons llenguadina a la llimona amanida mixta pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	21 trinxat de la Cerdanya estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - IOGURT	22 Tricolor de verdures fruita de carbassó enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 arròs amb verdures</p> <p>lluç al forn</p> <p>patates fregides s/gluten</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- GALETES AMB SUC</p>
<p>4 crema de verdures amb moniato</p> <p>llom al forn</p> <p>enciam i pastanaga</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- FRUITA</p>	<p>5 sopa de pasta s/gluten</p> <p>pollastre rostit amb patates</p> <p>pa s/gluten</p> <p>iogurt natural La Fageda</p> <p>- PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>6 mongetes seques amb verdures</p> <p>lluç al forn</p> <p>enciam i tomàquet</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA S/GLUTEN AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p>7 arròs amb tomàquet</p> <p>estofat de gall d'indi</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>	<p>8 trinxat de coliflor amb patata</p> <p>fruita francesa</p> <p>amanida mixta</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- GALETES S/GLUTEN AMB SUC</p>
<p>11 lleties amb verdures</p> <p>llom a la planxa</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- FRUITA</p>	<p>12 arròs tres delícies</p> <p>Rap a la planxa</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>13 crema de porros amb poma</p> <p>pollastre a la cassola</p> <p>pa s/gluten</p> <p>iogurt natural</p> <p>- PA S/GLUTEN AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p>14 espaguetis s/gluten</p> <p>fruita de patates</p> <p>self amanida s/gluten</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>	<p>15 mongeta tendra amb patata</p> <p>lluç al forn</p> <p>amanida mixta</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- GALETES S/GLUTEN AMB SUC</p>
<p>18 arròs amb tomàquet</p> <p>anelles de calamar amb all i julivert</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- FRUITA</p>	<p>19 crema de llegums</p> <p>salsitxes de gall d'indi amb samfaina</p> <p>pa s/gluten</p> <p>iogurt natural</p> <p>- PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>20 macarrons s/gluten</p> <p>llenguadina a la llimona</p> <p>amanida mixta</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA S/GLUTEN AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p>21 trinxat de la Cerdanya</p> <p>estofat de vedella amb bolets</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>	<p>22 Tricolor de verdures</p> <p>fruita de carbassó</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>pa s/gluten</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- GALETES S/GLUTEN AMB SUC</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 arròs amb verdures</p> <p>lluç al forn</p> <p>patates fregides s/ou</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- GALETES S/OU AMB SUC</p>
<p>4 crema de verdures amb moniato</p> <p>llom al forn</p> <p>enciam i pastanaga</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- FRUITA</p>	<p>5 sopa de pasta s/ou</p> <p>pollastre rostit amb patates</p> <p>pa integral</p> <p>iogurt natural La Fageda</p> <p>- PA AMB FORMATGE</p>	<p>6 mongetes seques amb verdures</p> <p>lluç al forn</p> <p>enciam i tomàquet</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p>7 arròs amb tomàquet</p> <p>estofat de gall d'indi</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>	<p>8 trinxat de coliflor amb patata</p> <p>Peix la forn</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- GALETES S/OU AMB SUC</p>
<p>11 llenties amb verdures</p> <p>llom a la planxa</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- FRUITA</p>	<p>12 arròs tres delícies</p> <p>Rap 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>13 crema de porros amb poma</p> <p>pollastre a la cassola</p> <p>pa blanc</p> <p>iogurt natural</p> <p>- PA AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p>14 espaguetis s/ou</p> <p>Gall d'indi a la planxa</p> <p>self amanida s/ou</p> <p>pa integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>	<p>15 mongeta tendra amb patata</p> <p>lluç al forn</p> <p>amanida mixta</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- GALETES S/OU AMB SUC</p>
<p>18 arròs amb tomàquet</p> <p>anelles de calamar amb all i julivert</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- FRUITA</p>	<p>19 crema de llegums</p> <p>salsitxes de gall d'indi amb samfaina</p> <p>pa integral</p> <p>iogurt natural</p> <p>- PA AMB FORMATGE</p>	<p>20 macarrons s/ou</p> <p>llenguadina a la llimona</p> <p>amanida mixta</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB PERNIL GALL D'INDI</p>	<p>21 trinxat de la Cerdanya</p> <p>estofat de vedella amb bolets</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT</p>	<p>22 Tricolor de verdures</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>pa blanc</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- GALETES S/OU AMB SUC</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 arròs amb verduretets lluç al forn patates fregides s/lactosa pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
4 crema de verdures amb moniato llom al forn enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	5 sopa de pasta pollastre rostit amb patates pa integral iogurt s/lactosa - PA AMB PERNIL DOLÇ	6 mongetes seques amb verdures lluç al forn enciam i tomàquet pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	7 arròs amb tomàquet estofat de gall d'indi enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - IOGURT S/LACTOSA	8 trinxat de coliflor amb patata fruita francesa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
11 llenties amb verdures llom a la planxa enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	12 arròs tres delícies Rap a la planxa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ	13 crema de porros amb poma pollastre a la cassola pa blanc iogurt s/lactosa - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	14 espaguetis s/lactosa fruita de patates self amanida pa integral fruita de temporada - IOGURT S/LACTOSA	15 mongeta tendra amb patata lluç al forn amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
18 arròs amb tomàquet anelles de calamar amb all i julivert enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	19 crema de llegums salsitxes de gall d'indi s/lactosa amb samfaina pa integral iogurt s/lactosa - PA AMB PERNIL DOLÇ	20 macarrons s/lactosa llenguadina a la llimona amanida mixta pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	21 trinxat de la Cerdanya estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - IOGURT S/LACTOSA	22 Tricolor de verdures fruita de carbassó enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 arròs amb verdures pollastre al forn patates fregides pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
4 crema de verdures amb moniato llom al forn enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	5 sopa de pasta pollastre rostit amb patates pa integral iogurt natural La Fageda - PA AMB FORMATGE	6 mongetes seques amb verdures hamburguesa a la planxa enciam i tomàquet pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	7 arròs amb tomàquet estofat de gall d'indi enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - IOGURT	8 trinxat de coliflor amb patata fruita francesa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
11 llenties amb verdures llom a la planxa enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	12 arròs tres delícies fruita francesa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	13 crema de porros amb poma pollastre a la cassola pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	14 espaguetis fruita de patates self amanida pa integral fruita de temporada - IOGURT	15 mongeta tendra amb patata Gall d'indi a la planxa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
18 arròs amb tomàquet fruita francesa enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	19 crema de llegums salsitxes de gall d'indi amb samfaina pa integral iogurt natural - PA AMB FORMATGE	20 macarrons pollastre al forn amanida mixta pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	21 trinxat de la Cerdanya estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - IOGURT	22 Tricolor de verdures fruita de carbassó enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 arròs amb verdures (s/pèsols ni mongeta) lluç al forn patates fregides pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
4 crema de verdures (s/pèsols ni mongeta) amb moniato llom al forn enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	5 sopa de pasta pollastre rostit amb patates pa integral iogurt natural La Fageda - PA AMB FORMATGE	6 Patates estofades (s/pèsols ni mongeta) lluç al forn enciam i tomàquet pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	7 arròs amb tomàquet estofat de gall (s/pèsols ni mongeta) enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - IOGURT	8 trinxat de coliflor amb patata fruita francesa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
11 Patates estofades (s/pèsols ni mongeta) llom a la planxa enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	12 arròs tres delícies (s/pèsols) Rap a la planxa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	13 crema de porros amb poma pollastre a la cassola pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	14 espaguetis fruita de patates self amanida pa integral fruita de temporada - IOGURT	15 bròquil amb patata lluç al forn amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
18 arròs amb tomàquet anelles de calamar amb all i julivert enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	19 Patates estofades (s/pèsols ni mongeta) salsitxes de gall d'indi amb samfaina pa integral iogurt natural - PA AMB FORMATGE	20 macarrons llenguadina a la llimona amanida mixta pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	21 trinxat de la Cerdanya estofat de vedella amb bolets (s/pèsols ni mongeta) pa blanc fruita de temporada - IOGURT	22 Tricolor de verdures (bròquil, pastanaga i patata) fruita de carbassó enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 arròs amb verduretes lluç al forn patates fregides pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
4 crema de verdures amb moniato canelons gratinats enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	5 sopa de pasta pollastre rostit amb patates pa integral iogurt natural La Fageda - PA AMB FORMATGE	6 mongetes seques amb verdures lluç al forn enciam i tomàquet pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	7 arròs amb tomàquet estofat de gall d'indi enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - IOGURT	8 trinxat de coliflor amb patata fruita francesa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
11 lleties amb verdures llom a la planxa enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	12 arròs tres delícies Rap a la planxa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	13 crema de porros amb poma pollastre a la cassola pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	14 espaguetis fruita de patates enciam i pastanaga pa integral fruita de temporada - IOGURT	15 mongeta tendra amb patata lluç al forn amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
18 arròs amb tomàquet anelles de calamar amb all i julivert enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	19 crema de llegums salsitxes de gall d'indi amb samfaina pa integral iogurt natural - PA AMB FORMATGE	20 macarrons llenguadina a la llimona amanida mixta pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	21 trinxat de la Cerdanya estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - IOGURT	22 Tricolor de verdures fruita de carbassó enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
25 sopa de lletres mandonguilles amb patates a daus amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	26 cigrons amb verdures fruita francesa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	27 arròs a la milanesa medalló de lluç amb llimona amanida verda pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	28 crema de verdures pollastre amb carbassó pa blanc fruita de temporada - IOGURT	



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

Fruites del mes: poma,
taronja, pinya, pera i
plàtan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 arròs amb verdures lluç al forn patates fregides s/lactosa pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
4 crema de verdures amb moniato llom al forn enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	5 sopa de pasta pollastre rostit amb patates pa integral iogurt s/lactosa - PA AMB PERNIL DOLÇ	6 mongetes seques amb verdures lluç al forn enciam i tomàquet pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	7 arròs amb tomàquet estofat de gall d'indi enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - IOGURT S/LACTOSA	8 trinxat de coliflor amb patata fruita francesa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
11 llenties amb verdures llom a la planxa enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	12 arròs tres delícies Rap a la planxa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ	13 crema de porros amb poma pollastre a la cassola pa blanc iogurt s/lactosa - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	14 espaguetis s/lactosa fruita de patates enciam i pastanaga pa integral fruita de temporada - IOGURT S/LACTOSA	15 mongeta tendra amb patata lluç al forn amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
18 arròs amb tomàquet anelles de calamar amb all i julivert enciam i olives pa blanc fruita de temporada - FRUITA	19 crema de llegums salsitxes de gall d'indi s/lactosa amb samfaina pa integral iogurt s/lactosa - PA AMB PERNIL DOLÇ	20 macarrons s/lactosa llenguadina a la llimona amanida mixta pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	21 trinxat de la Cerdanya estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - IOGURT S/LACTOSA	22 Tricolor de verdures fruita de carbassó enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
25 sopa de lletres mandonguilles amb patates a daus amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	26 cigrons amb verdures fruita francesa enciam i blat de moro pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ	27 arròs a la milanesa s/salsitxes medalló de lluç amb llimona amanida verda pa blanc iogurt s/lactosa - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	28 crema de verdures pollastre amb carbassó pa blanc fruita de temporada - IOGURT S/LACTOSA	



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

Fruïtes del mes: poma,
 taronja, pinya, pera i
 plàtan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 puré de patata, carbassó, ceba i peix triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT
4 puré de pastanaga, patata i carbassó amb ou triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	5 puré de patata, pèsols, pastanaga i vedella iogurt natural de La Fageda - COMPOTA DE FRUITES	6 puré de sèmola d'arròs, carbassó, porro i peix triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	7 puré de patata, mongeta verda, carbassa, ceba i pollastre triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	8 puré de patata, pastanaga, porro i peix triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT
11 puré de pastanaga, carbassó i ceba amb ou triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	12 puré de patata, carbassa, porro i vedella iogurt natural - COMPOTA DE FRUITES	13 puré de sèmola d'arròs, pastanaga, ceba i peix triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	14 puré de patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	15 puré de patata, pèsols, pastanaga i peix triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT
18 puré de pastanaga, porro i carbassó amb ou triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	19 puré de patata, carbassa, ceba i vedella iogurt natural - COMPOTA DE FRUITES	20 puré de sèmola d'arròs, pastanaga, ceba i peix triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	21 puré de patata, mongeta verda, porro i pollastre triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	22 puré de patata, carbassó, ceba i peix triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT
25 puré de pastanaga, patata i carbassó amb ou triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	26 puré de patata, pèsols, pastanaga i vedella iogurt natural de La Fageda - COMPOTA DE FRUITES	27 puré de sèmola d'arròs, carbassó, porro i peix triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	28 puré de patata, mongeta verda, carbassa, ceba i pollastre triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	

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**



MÉS...

llegums



PER QUÈ? – L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal.

QUANTES – Incloeu llegums 3-4 vegades a la setmana, com a mínim.

QUAN?

- Dies alterns (dia sí/dia no).
- 3 dies a la setmana (dilluns, dimecres i divendres o bé dimarts, dijous i dissabte, etc.).
- 2 dinars i 2 sopars o bé 2 dinars i 1 sopar

COM?

- permet formar part de receptes d'hivern, com patatges, guisats i sopes, i també de receptes refrescants com les amanides.
- Incloeu verdures i hortalisses a les receptes de llegums.
- Convertiu les preparacions a base de llegums en plats únics o segons plats, ja que són molt rics en proteïnes