



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Macarrons Lluç a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada - FRUITA	Mongeta tendra amb patata Llom rostit Enciam, cogombre i tomàquet Pa integral iogurt natural - PA AMB FORMATGE	Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	Crema de carbassó amb formatge Mandonguilles de vedella a la jardineria Patates fregides Pa integral Fruita de temporada - IOGURT	Arròs a la napolitana Truïta francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada - GALETES AMB SUC
10	11	12	13	14
<i>Liure disposició</i>	Minestra de verdures Canelons gratinats Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	Arròs tres delícies Truïta de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	Mongetes seques amb verdures Pollastre a la planxa Amanida mixta Pa integral Fruita de temporada - IOGURT	Espirals Rap amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc iogurt natural La Fageda - GALETES AMB SUC
17	18	19	20	21
Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la cassola Enciam, formatge i pastanaga Pa blanc iogurt natural - FRUITA	Espaguetis Truïta de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral Fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	Cigrons a la catalana Estofat de gall d'indi Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	Sopa de pollastre amb fideus Llom amb tomàquet Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada - IOGURT	Bròquil amb patata Lluç a la romana Amanida mixta Pa blanc Fruita de temporada - GALETES AMB SUC
24	25	26	27	28
Fideuà Bacallà a la llauna Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada - FRUITA	Pèsols amb patates Croquetes de pollastre Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral Fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	Trinxat de la Cerdanya Botifarra Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	Crema de carbassa amb crostons Pollastre a la farigola Amanida de tomàquet i formatge Pa integral iogurt natural La Fageda - IOGURT	Arròs amb verduretes Truïta francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada - GALETES AMB SUC
31				
Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada - FRUITA				



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Macarons Lluç a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada - FRUITA	Mongeta tendra amb patata Llom rostí Enciam, cogombre i tomàquet Pa integral Iogurt natural - PA AMB FORMATGE	Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	Crema de carbassó amb formatge Mandonguilles de vedella a la jardinera Patates fregides Pa integral Fruita de temporada - IOGURT	Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada - GALETES AMB SUC
10	11	12	13	14
Lliure disposició	Minestra de verdures Canelons gratinats Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	Arròs tres delícies Trita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	Mongetes seques amb verdures Pollastre a la planxa Amanida mixta Pa integral Fruita de temporada - IOGURT	Espirals Rap amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural La Fageda - GALETES AMB SUC
17	18	19	20	21
Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la cassola Enciam, formatge i pastanaga Pa blanc Iogurt natural - FRUITA	Espaguetis Trita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral Fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	Cigrons a la catalana Estofat de gall d'indi Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	Sopa de pollastre amb fideus Llom amb tomàquet Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada - IOGURT	Bròquil amb patata Lluç a la romana Amanida mixta Pa blanc Fruita de temporada - GALETES AMB SUC
24	25	26	27	28
Fideuà Bacallà a la llauna Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada - FRUITA	Pèsols amb patates Gall d'indi amb salsa Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral Fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	Trinxat de la Cerdanya Botifarra Seques amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	Crema de carbassa amb crostons Pollastre a la farigola Amanida de tomàquet i formatge Pa integral Iogurt natural La Fageda - IOGURT	Arròs amb verduretes Trita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada - GALETES AMB SUC
31				
Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada - FRUITA				



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Puré de patata, carbassó, ceba i peix Triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc iogurt natural - COMPOTA DE FRUITES	Puré de patata, mongeta verda, porro i pollastre Triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Puré de patata, mongeta verda, pastanaga i vedella Triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES
10	11	12	13	14
Lliure disposició	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES	Puré de pastanaga, patata i carbassó amb ou Triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Puré de sèmola d'arròs, carbassó, porro i peix Triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	Puré de patata, mongeta verda, porro i pollastre iogurt natural La Fageda - COMPOTA DE FRUITES
17	18	19	20	21
Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc iogurt natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Puré de patata, mongeta verda, pastanaga i vedella Triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES	Puré de patata, mongeta verda, porro i pollastre Triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural - IOGURT NATURAL	Puré de sèmola d'arròs, pastanaga, ceba i peix Triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES
24	25	26	27	28
Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix Triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES	Puré de pastanaga, patata i carbassó amb ou Triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Puré de patata, mongeta verda, porro i pollastre iogurt natural La Fageda - IOGURT NATURAL	Puré de patata, pastanaga, carbassó i porc Triturat de fruita natural - COMPOTA DE FRUITES
31				
Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural - TRITURAT DE FRUITA NATURAL				



L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir:
Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro...; Lactis: llet, iogurt natural, formatge...; i Fruita fresca



Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.



Dinar

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.



Sopar

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



De primer pots sopar....



I de postre...

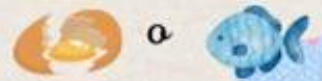
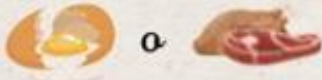
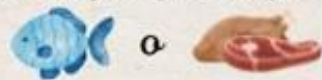


Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

Si de segon dines....



De segon pots sopar....



També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició

Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons s/ou Lluç a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	4 Mongeta tendra amb patates Llom rostit Enciam, cogombre i olives Pa integral logurt natural PA AMB FORMATGE	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	6 Crema de carbassó amb formatge Mandonguilles de vedella a la jardineria Patates fregides Pa integral Fruita de temporada IOGURT	7 Arròs a la napolitana Gall d'indi a la planxa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC
10 Lliure disposició	11 Minestra de verdures Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	12 Arròs tres delícies (s/truita) Hamburguesa a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	13 Mongetes seques amb verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida mixta Pa integral Fruita de temporada IOGURT	14 Espirals s/ou Rap amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc logurt 'La Fageda' GALETES S/OU AMB SUC
17 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre rostit a la cassola Enciam, formatge i pastanaga Pa blanc logurt natural FRUITA	18 Espaguetis s/ou Hamburguesa a la planxa Enciam, tomàquet i olives Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	19 Cigrons a la catalana (s/ou) Estofat de gall d'indi Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	20 Sopa de pollastre amb fideus s/ou Llom amb tomàquet Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada IOGURT	21 Bròquil amb patata Lluç a l'andalusa Amanida mixta Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC
24 Fideuà s/ou Bacallà a la llaua Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	25 Pèsols amb patates Pollastre arebossat s/ou Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	26 Trinxat de la Cerdanya Botifarra al forn Mongetes seques Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	27 Crema de carbassa amb crostons Pollastre a la farigola Amanida de tomàquet i formatge Pa integral logurt 'La Fageda' IOGURT	28 Arròs amb verduretes Llom a la planxa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC
31 Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA				



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons s/làctics Lluç a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	4 Mongeta tendra amb patates Llom rostit Enciam, cogombre i olives Pa integral Iogurt de soia PA AMB PERNIL	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	6 Crema de carbassó s/formatge Mandonguilles de vedella a la jardinera Patates fregides Pa integral Fruita de temporada ILOGURT DE SOIA	7 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Minestra de verdures Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	12 Arròs tres delícies Trita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	13 Mongetes seques amb verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida mixta Pa integral Fruita de temporada ILOGURT DE SOIA	14 Espirals s/làctics Rap amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt de soia GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
17 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga Pa blanc Iogurt de soia FRUITA	18 Espaguetis s/làctics Trita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	19 Cigrons a la catalana Estofat de gall d'indi Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	20 Sopa de pollastre amb fideus Llom amb tomàquet Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada ILOGURT DE SOIA	21 Bròquil amb patata Lluç a la romana Amanida mixta Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
24 Fideuà Bacallà a la llaua Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	25 Pèsols amb patates Pollastre arrebossat casolà Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	26 Trinxat de la Cerdanya Botifarra al forn Mongetes seques Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	27 Crema de carbassa amb crostons Pollastre a la farigola Amanida de tomàquet Pa integral Iogurt de soia ILOGURT DE SOIA	28 Arròs amb verdures Trita francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
31 Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA				



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons s/làctics Lluç a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	4 Mongeta tendra amb patates Llom rostit Enciam, cogombre i olives Pa integral Iogurt de soia PA AMB PERNIL	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	6 Crema de carbassó s/formatge Mandonguilles de vedella a la jardinera Patates fregides Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	7 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Minestra de verdures Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	12 Arròs tres delícies Trita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	13 Mongetes seques amb verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida mixta Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	14 Espirals s/làctics Rap amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt de soia GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
17 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre rostit a la cassola Enciam i pastanaga Pa blanc Iogurt de soia FRUITA	18 Espaguetis s/làctics Trita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	19 Cigrons a la catalana Estofat de gall d'indi Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	20 Sopa de pollastre amb fideus Llom amb tomàquet Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	21 Bròquil amb patata Lluç a la romana Amanida mixta Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
24 Fideuà Bacallà a la llaua Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	25 Pèsols amb patates Pollastre arrebossat casolà Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	26 Trinxat de la Cerdanya Botifarra al forn Mongetes seques Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	27 Crema de carbassa amb crostons Pollastre a la farigola Amanida de tomàquet Pa integral Iogurt de soia IOGURT DE SOIA	28 Arròs amb verduretes Trita francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
31 Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA				



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons Gall d'indi a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	4 Mongeta tendra amb patates Llom rostit Enciam, cogombre i olives Pa integral logurt natural PA AMB FORMATGE	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	6 Crema de carbassó amb formatge Mandonguilles de vedella a la jardinera Patates fregides Pa integral Fruita de temporada IOGURT	7 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
10 Eliure disposició	11 Minestra de verdures Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	12 Arròs tres delícies Trita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	13 Mongetes seques amb verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida mixta Pa integral Fruita de temporada IOGURT	14 Espirals Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc logurt 'La Fageda' GALETES AMB SUC
17 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre rostit a la cassola Enciam, formatge i pastanaga Pa blanc logurt natural FRUITA	18 Espaguetis Trita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	19 Cigrons a la catalana Estofat de gall d'indi Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	20 Sopa de pollastre amb fideus Llom amb tomàquet Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada IOGURT	21 Bròquil amb patata Hamburguesa a la planxa Amanida mixta Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
24 Fideuà de verdures Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	25 Pèsols amb patates Pollastre arrebossat casolà Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	26 Trinxat de la Cerdanya Botifarra al forn Mongetes seques Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	27 Crema de carbassa amb crostons Pollastre a la farigola Amanida de tomàquet i formatge Pa integral logurt 'La Fageda' IOGURT	28 Arròs amb verduretes Trita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
31 Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA				



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons s/porc Lluç a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	4 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a la planxa Enciam, cogombre i olives Pa integral logurt natural PA AMB FORMATGE	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	6 Crema de carbassó amb formatge Mandonguilles de vedella a la jardinera Patates fregides Pa integral Fruita de temporada IOGURT	7 Arròs a la napolitana Truita francesa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
10 <i>Lliure disposició</i>	11 Minestra de verdures Canelons d'espínacs gratinats Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	12 Arròs tres delícies (Pèsols, truita i gall d'indi) Truita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	13 Mongetes seques amb verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida mixta Pa integral Fruita de temporada IOGURT	14 Espirals s/porc Rap amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc logurt 'La Fageda' GALETES AMB SUC
17 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre rostit a la cassola Enciam, formatge i pastanaga Pa blanc logurt natural FRUITA	18 Espaguetis s/porc Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i olives Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	19 Cigrons a la catalana Estofat de gall d'indi Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	20 Sopa de pollastre amb fideus Hamburguesa d'au Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada IOGURT	21 Bròquil amb patata Lluç a la romana Amanida mixta Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
24 Fideuà Bacallà a la llaua Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada FRUITA	25 Pèsols amb patates Croquetes de pollastre Enciam, tomàquet i blat de moro Pa integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	26 Trinxat de la Cerdanya s/porc Hamburguesa d'au Mongetes seques Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	27 Crema de carbassa amb crostons Pollastre a la farigola Amanida de tomàquet i formatge Pa integral logurt 'La Fageda' IOGURT	28 Arròs amb verduretes Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
31 Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA				