















DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB HERBES AROMÀTIQUES 2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 ) PO FRUITA PERMESA*	1P ARRÒS SALTEJAT AMB HERBES AROMÀTIQUES 2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 ) PO FRUITA PERMESA*	1P VERDURA* AMB PATATES AL VAPOR 2P VEDELLA A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 ) PO FRUITA PERMESA*	1P PATATES AL CALIU 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN PO IOGURT NATURAL sense sucre ( 7 )	1P CREMA DE VERDURES PERMESES* 2P HAMBURGUESES D'AU A LA PLANXA ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA PERMESA*
1P PURÉ DE PATATES GRATINAT ( 7, T3 ) 2P POLLASTRE A LA PLANXA PO FRUITA PERMESA*	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB PISTONS ( 1, 3, T6, T10 ) 2P SALSITXES D'AU A LA PLANXA ( 12 ) PO FRUITA PERMESA*	1P VERDURES GUISADES 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) ( 1, 2, 3, 4, 14 ) PO FRUITA PERMESA*	1P ARRÒS AMB XAMPINYONS 2P OUS FARCITS DE TONYINA * ( 34,7 ) PO FRUITA PERMESA*	1P VERDURA PERMESA* 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (DE XAMPINYONS ( 1 T6, T10 ) PO IOGURT NATURAL sense sucre ( 7 )
★	★	★	★	★
14	15	16	17	18
★	1P ARRÒS SALTEJAT 2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA PERMESA*	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB LLETRES ( 1,T6, T10 ) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ ( 1, 3, T6, T10 ) PO IOGURT NATURAL sense sucre ( 7 )	1P CREMA DE VERDURES* 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO FRUITA PERMESA*	1P PATATES AL CALIU 2P LLUÇ AL FORN ( 4 ) PO FRUITA PERMESA*
21	22	23	24	25
1P AMANIDA DE FUSSILIS (olives verdes, tonyina, i orenga) ( 1, 3, 4, T6, T10 ) 2P TRUITA francesa ( 3 ) PO FRUITA PERMESA*	1P ARRÒS SALTEJAT AMB HERBES AROMÀTIQUES 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS ( 1, 14, T6, T10 ) PO FRUITA PERMESA*	1P VERDURA* AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES ( 9 ) PO FRUITA PERMESA*	<b>ALIMENTS PERMESOS:</b> <b>VERDURES:</b> espinacs, carbassó, i bledes NOMÉS 1 COP PER SETMANA. patata <b>FRUITA:</b> 1 PLÀTAN I 1 ració de TARONJA/ MANDARIA A LA SETMANA. <b>LLEGUMS:</b> cap <b>IOGURT:</b> natural sense sucre	<b>ALIMENTS PROHIBITS:</b> <b>VERDURES:</b> les que no estan a la llista de permeses. <b>FRUITA:</b> les que no estan a la llista de permeses <b>LLEGUMS:</b> llenties, cigrons, fessols, mongetes, edamames  No sucres ni sorbitol.
28	29	30		

-  **Gluten**  
( 1 )
-  **Crustacis**  
( 2 )
-  **Ous**  
( 3 )
-  **Peix**  
( 4 )
-  **Cacauet**  
( 5 )
-  **Soja**  
( 6 )
-  **Llet**  
( 7 )
-  **Fruits secs**  
( 8 )
-  **Api**  
( 9 )
-  **Mostassa**  
( 10 )
-  **Sèsam**  
( 11 )
-  **Sulfits**  
( 12 )
-  **Tramosos**  
( 13 )
-  **Mol·luscs**  
( 14 )

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



PER **SANT JORDI...**  
**LLIBRES I ROSES!**

### L'eruguetta goluda



D'Eric Carle

Tina disfruta comeniedo



De Conchi García

Las verduras exploradoras



De M<sup>a</sup> del Mar Justicia



De Tom Hunt

Eating for pleasure people & planet