

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de pollastre amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: - Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 	2 
5 · Arroz con tomate · Croquetas de pollo con lechuga y pepino · Fruta de temporada	6 · Garbanzos estofados · Tortilla a la francesa con lechuga y aceitunas · Fruta de temporada	7 · Pasta a la carbonara · Merluza al horno al estilo del chef · Fruta de temporada	8 · Patata y brócoli · Pinchos de pavo con lechuga y maíz · Yogur natural	9 · Ensalada de patata con verduras del huerto · Butifarra a la plancha con tomate aliñado · Fruta de temporada
12 · Lentejas estofadas · Tortilla de calabacín con lechuga y aceitunas · Fruta de temporada	13 · Verduras tricolor · Pollo al horno con lechuga y maíz · Fruta de temporada	14 · Arroz tres delicias · Merluza con ajo y perejil y lechuga con tomate · Fruta de temporada	15 DÍA DE LA FAMILIA: Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (queso, lechuga y tomate) con pan y patatas fritas · Yogur natural	16 · Crema de calabacín · Pasta a la boloñesa vegetal · Fruta de temporada
19 · Patata con judías verdes · Salchichas de cerdo con lechuga y tomate · Fruta de temporada	20 · Pasta al pesto · Lenguadina a la andaluza con lechuga y zanahoria · Fruta de temporada	21 · Ensalada campera · Judías blancas salteadas con ajo y perejil · Fruta de temporada	22 · Sopa de fideos · Pollo al horno con hervas provenzales y champiñones · Yogur natural	23 · Paella de verduras · Tortilla francesa con lechuga y peino · Fruta de temporada
26 · Macarrones a la amatriciana · Tortilla de patatas con lechuga y maíz · Fruta de temporada	27 · Empedrado de garbanzos · Pavo al curri con cuscús · Fruta de temporada	28 · Patatas guisadas con hortalizas · Lomo a la plancha con lechuga y aceitunas · Fruta de temporada	29 · Crema de calabaza · Pollo rebozado con lechuga y tomate · Yogur de fresa	30 · Arroz con tomate · Rape al horno con cebolla i tomate acompañado de lechuga y zanahoria · Fruta de temporada

LOS GUISANTES

Ya tenemos aquí uno de los productos estrella de la temporada, los guisantes. Esta legumbre, a menudo confundida con las verduras, presenta un gran valor nutricional y es uno de los alimentos más completos y básicos de una dieta saludable. Es una fuente rica en proteínas vegetales, fibra y vitaminas, como la C, B y minerales como hierro, potasio y magnesio. Son ideales para cocinar hervidos, estofados o crudos en ensaladas.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes d'arròs i mill (sense gluten) amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta sense gluten a la carbonara · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Gall dindi a la planxa amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa sense gluten i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (sense gluten) · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta sense gluten al pesto · Llenguadina a l'andalusa (farina sense gluten) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus sense gluten · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Pasta sense gluten a la amatriciana · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb arròs · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes d'arròs i mill (sense ou) amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Pollastre a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta sense ou a la carbonara · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort (sense ou) · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Gall dindi a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies (sense ou) · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 · DIADA DE LA FAMÍLIA: · Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa sense al·lèrgens i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (sense ou) · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta sense ou al pesto · Llenguadina a l'andalusa (sense ou) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera (sense ou) · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus sense ou · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures · Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Pasta sense ou a la amatriciana · Peix a la planxa amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons (sense ou) · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat (sense ou) amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de pollastre (sense fruits secs i sèsam) amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Gall dindi a la planxa amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: - Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa sense al·lèrgens i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa de carn · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto (sense fruits secs i sèsam) · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



- 5
- Arròs amb tomàquet
 - **Peix a la planxa** amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

- 6
- Cigrons estofats
 - **Pollastre a la planxa** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 7
- **Pasta sense ou** a la carbonara
 - Lluç al forn al estil del xef
 - Fruita de temporada

- 8
- Patata i bròquil
 - **Gall dindi a la planxa** amb enciam i moresc
 - logurt natural

- 9
- Amanida de patata amb verdures de l'hort (**sense ou**)
 - Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

- 12
- Llenties estofades
 - **Gall dindi a la planxa** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 13
- Verdures tricolor
 - Pollastre rostit amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

- 14
- Arròs tres delícies (**sense ou**)
 - Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 15
- DIADA DE LA FAMÍLIA:**
Menú Mc Manyanet
- Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb **pa sense al·lèrgens** i patates fregides
 - logurt natural

- 16
- Crema de carbassó
 - **Pasta sense ou** a la **bolonyesa de carn**
 - Fruita de temporada

- 19
- Patata amb mongeta verda
 - Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 20
- **Pasta sense ou** al **pesto** (**sense fruits secs i sèsam**)
 - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens i ou**) amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 21
- Amanida campera (**sense ou**)
 - Mongetes saltejades amb all i julivert
 - Fruita de temporada

- 22
- Sopa de **fideus sense ou**
 - Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons
 - logurt natural

- 23
- Paella de verdures
 - **Gall dindi a la planxa** amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

- 26
- **Pasta sense ou** a la amatriciana
 - **Peix a la planxa** amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

- 27
- Empedrat de cigrons (**sense ou**)
 - Gall dindi al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada

- 28
- Patates estofades amb hortalisses
 - Llom a la planxa amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 29
- Crema de carbassa
 - Pollastre arrebossat (**farina sense al·lèrgens i ou**) amb enciam i tomàquet
 - logurt de maduixa

- 30
- Arròs amb tomàquet
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



SENSE OU,
LACTOSA

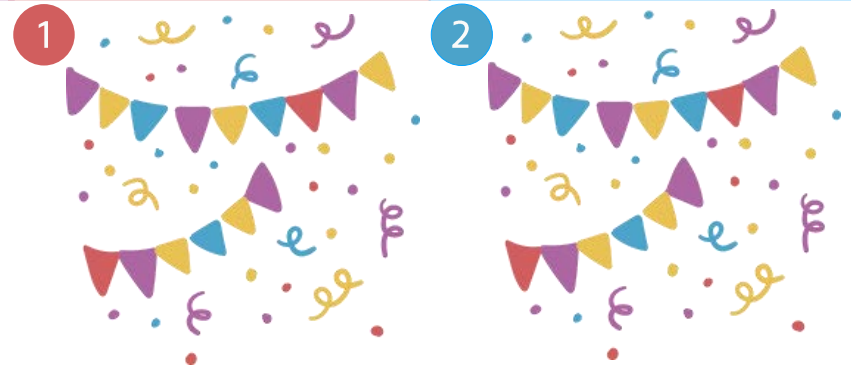
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5	6	7	8	9
- Arròs amb tomàquet Croquetes d'arròs i mill (sense ou i lactosa) amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Cigrons estofats Pollastre a la planxa amb enciam i olives - Fruita de temporada	Pasta sense ou a la carbonara (sense làctics) - Lluç al forn al estil del xef (sense làctics) - Fruita de temporada	- Patata i bròquil - Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc logurt natural sense lactosa	- Amanida de patata amb verdures de l'hort (sense formatge i ou) - Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
- Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Verdures tricolor - Pollastre rostit amb enciam i moresc - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (sense ou i pernil dolç) - Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet - Fruita de temporada	DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet - Hamburguesa (enciam i tomàquet) amb pa sense al·lèrgens i patates fregides (sense formatge) logurt natural sense lactosa	- Crema de carbassó Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (sense lactosa i ou) - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Patata amb mongeta verda - Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Pasta sense ou al pesto (sense làctics) - Llenguadina a l'andalusa (sense al·lèrgens i ou) amb enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Amanida campera (sense formatge i ou) - Mongetes saltejades amb all i julivert - Fruita de temporada	- Sopa de fideus sense ou - Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons logurt natural sense lactosa	- Paella de verdures Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Pasta sense ou a la amatriciana (sense làctics) Peix a la planxa amb enciam i moresc - Fruita de temporada	- Empedrat de cigrons (sense ou) - Gall dindi al curri amb cuscús - Fruita de temporada	- Patates estofades amb hortalisses - Llom a la planxa amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Crema de carbassa - Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens i ou) amb enciam i tomàquet logurt natural sense lactosa	- Arròs amb tomàquet - Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 	2 
5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes d'arròs i mill (sense lactosa) amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara (sense làctics) · Lluç al forn al estil del xef (sense làctics) · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · logurt natural sense lactosa	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort (sense formatge) · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies (sense pernil dolç) · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 <u>DIADA DE LA FAMÍLIA:</u> Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (enciam i tomàquet) amb pa sense al·lèrgens i patates fregides (sense formatge) · logurt natural sense lactosa	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal (sense lactosa) · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto (sense làctics) · Llenguadina a l'andalusa (sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera (sense formatge) · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural sense lactosa	23 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana (sense làctics) · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · logurt natural sense lactosa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes d'arròs i mill (sense lactosa) amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta sense traces a la carbonara (sense làctics) · Lluç al forn al estil del xef (sense làctics) · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · Fruita de temporada	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort (sense formatge) · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies (sense pernil dolç) · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet · Hamburguesa de pollastre (enciam i tomàquet) amb pa sense al·lèrgens i patates fregides (sense formatge) · Fruita de temporada	16 · Crema de carbassó · Pasta sense traces amb pollastre a la planxa (sense lactosa) · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta sense traces al pesto (sense làctics) · Llenguadina a l'andalusa (sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera (sense formatge) · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de pasta sense traces (sense brou de carn) · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · Fruita de temporada	23 · Paella de verdures (sense brou de carn) · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Pasta sense traces a la amatriciana (sense làctics) · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb arròs · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes d'arròs i mill amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Gall dindi a la planxa amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: - Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa sense al·lèrgens i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa de carn · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto (sense fruits secs i sèsam) · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



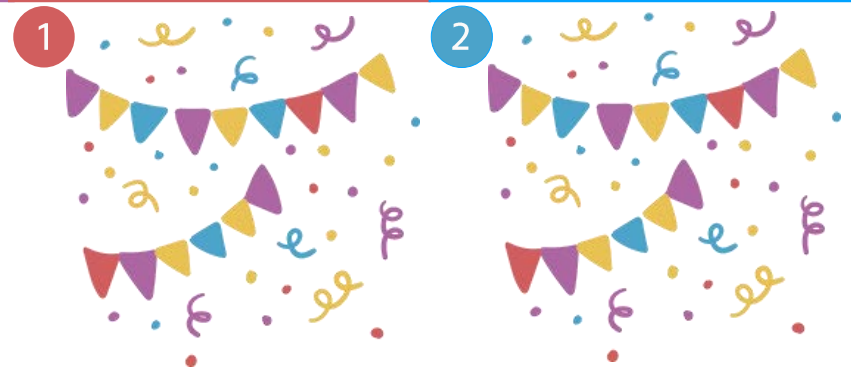
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



- 5
- Arròs amb tomàquet
 - **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

- 6
- Cigrons estofats
 - Truita a la francesa amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 7
- Pasta a la carbonara
 - Lluç al forn al estil del xef
 - Fruita de temporada

- 8
- Patata i bròquil
 - Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc
 - logurt natural

- 9
- Amanida de patata amb verdures de l'hort
 - Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

- 12
- Llenties estofades
 - Truita de carbassó amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 13
- Verdures tricolor
 - Pollastre rostit amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

- 14
- Arròs tres delícies
 - Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 15
- DIADA DE LA FAMÍLIA:**
Menú Mc Manyanet
- Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa i patates fregides
 - logurt natural

- 16
- Crema de carbassó
 - Pasta a la bolonyesa vegetal
 - Fruita de temporada

- 19
- Patata amb mongeta verda
 - Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 20
- Pasta al pesto
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 21
- Amanida campera
 - Mongetes saltejades amb all i julivert
 - Fruita de temporada

- 22
- Sopa de fideus
 - Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons
 - logurt natural

- 23
- Paella de verdures
 - Truita francesa amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

- 26
- Macarrons a la amatriciana
 - Truita de patates amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

- 27
- Empedrat de cigrons
 - Gall dindi al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada

- 28
- Patates estofades amb hortalisses
 - Llom a la planxa amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 29
- Crema de carbassa
 - **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i tomàquet
 - logurt de maduixa

- 30
- Arròs amb tomàquet
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



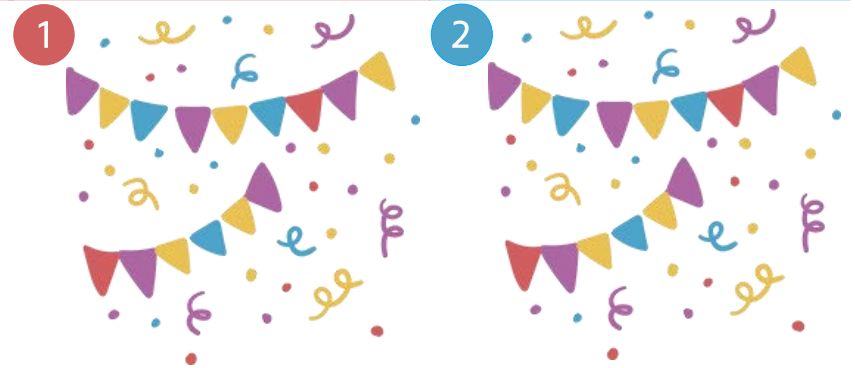
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



- 5
- Arròs amb tomàquet
 - **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

- 6
- Cigrons estofats
 - Truita a la francesa amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 7
- Pasta a la carbonara (**sense bacó**)
 - Lluç al forn al estil del xef
 - Fruita de temporada

- 8
- Patata i bròquil
 - **Truita a la francesa** amb enciam i moresc
 - logurt natural

- 9
- Amanida de patata amb verdures de l'hort
 - **Peix a la planxa** amb tomàquet amanit
 - Fruita de temporada

- 12
- Llenties estofades
 - Truita de carbassó amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 13
- Verdures tricolor
 - **Peix al forn** amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

- 14
- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
 - Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 15
- DIADA DE LA FAMÍLIA:**
Menú Mc Manyanet
- **Hamburguesa vegetal** (formatge, enciam i tomàquet) amb pa i patates fregides
 - logurt natural

- 16
- Crema de carbassó
 - Pasta a la bolonyesa vegetal
 - Fruita de temporada

- 19
- Patata amb mongeta verda
 - **Hamburguesa vegetal** amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 20
- Pasta al pesto
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 21
- Amanida campera
 - Mongetes saltejades amb all i julivert
 - Fruita de temporada

- 22
- Sopa de fideus (**brou sense carn**)
 - **Cigrons saltejats amb herbes provençals i xampinyons**
 - logurt natural

- 23
- Paella de verdures (**brou sense carn**)
 - Truita francesa amb enciam i cogombre
 - Fruita de temporada

- 26
- Macarrons a la amatriciana (**sense bacó**)
 - Truita de patates amb enciam i moresc
 - Fruita de temporada

- 27
- Empedrat de cigrons
 - **Hamburguesa vegetal** amb cuscús
 - Fruita de temporada

- 28
- Patates estofades amb hortalisses
 - **Truita a la francesa** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 29
- Crema de carbassa
 - **Peix arrebossat** amb enciam i tomàquet
 - logurt de maduixa

- 30
- Arròs amb tomàquet
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



SENSE PORC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de pollastre amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara (sense bacó) · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Peix a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies (sense pernil dolç) · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 · <u>DIADA DE LA FAMÍLIA:</u> · Menú Mc Manyanet · Hamburguesa vegetal (formatge, enciam i tomàquet) amb pa i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus (brou sense carn) · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures (brou sense carn) · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana (sense bacó) · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes d'arròs i mill amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara · Pollastre al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort (sense tonyina) · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies · Gall dindi amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto · Gall dindi arrebossat amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera (sense tonyina) · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons (sense tonyina) · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
5 · Arròs blanc amb oli · Peix a la planxa amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural	6 · Cigrons bullits (poca quantitat) · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	7 · Pasta blanca a la carbonara · Lluç al forn · Fruita permesa o iogurt natural	8 · Patata i bròquil · Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural	9 · Patata i espinacs · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit (poca quantitat) · Fruita permesa o iogurt natural
12 · Llenties saltejades amb porro i carbassó · Truita de carbassó (sense ceba) amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	13 · Verdures tricolor (patata, espinacs i bròquil) · Pollastre rostit amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural	14 · Arròs blanc amb oli · Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet (poca quantitat) · Fruita permesa o iogurt natural	15 · DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet (poca quantitat)) amb pa i patates fregides · Fruita permesa o iogurt natural	16 · Crema de carbassó (carbassó, patata) · Pasta blanca amb oli, orenga i carn picada · Fruita permesa o iogurt natural
19 · Patata i coliflor · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet (poca quantitat) · Fruita permesa o iogurt natural	20 · Pasta blanca amb oli i orenga · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	21 · Patata i espinacs · Mongetes blanques bullides amb oli d'oliva (poca quantitat) · Fruita permesa o iogurt natural	22 · Sopa de fideus (brou sense pastanaga) · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · Fruita permesa o iogurt natural	23 · Arròs amb verdures (bròcoli, xampinyons) · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural
26 · Pasta blanca amb oli i orenga · Truita de patates amb enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural	27 · Cigrons bullits (poca quantitat) · Gall dindi a la planxa amb cuscús · Fruita permesa o iogurt natural	28 · Patata i bròquil · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita permesa o iogurt natural	29 · Crema de carbassó (carbassó, patata) · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet (poca quantitat) · Fruita permesa o iogurt natural	30 · Arròs blanc amb oli · Rap al forn amb d'enciam i cogombre · Fruita permesa o iogurt natural

*Amanida: pot portar enciam, tomàquet (poca quantitat), cogombre fresc i olives.
*Aliments a evitar: fruites no permeses, cereals integrals, ceba, pastanaga, moniato, blat de moro, pebrot, remolatxa, salsa de tomàquet fregit o tomàquet sofregit, mongeta verda. Algunes elaboracions es cuinaran amb tomàquet natural triturat en petites quantitats. S'eliminaran les salses fetes a base de tomàquet.

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



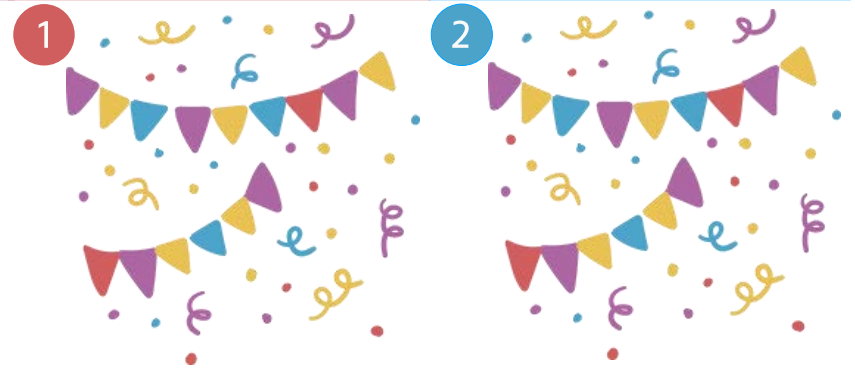
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de pollastre amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Patata estofada amb verdures · Truita a la francesa amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Pasta amb verdures · Truita de carbassó amb enciam i olives · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies (sense pèsols) · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet · Hamburguesa (formatge, enciam i tomàquet) amb pa i patates fregides · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa de carn · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Gall dindi amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt natural	23 · Paella de verdures (sense pèsols) · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana · Truita de patates amb enciam i moresc · Fruita de temporada	27 · Amanida d'arròs · Gall dindi al curri amb cuscús · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Llom a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5 · Arròs amb tomàquet · Peix a la planxa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Truita a la francesa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	7 · Pasta sense gluten a la carbonara (sense bacó) · Lluç al forn al estil del xef · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre · logurt vegetal de coco	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Peix a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Pollastre rostit amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies (sense pernil dolç) · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Fruita de temporada	15 DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet · Hamburguesa de pollastre (formatge, enciam i tomàquet) amb pa sense gluten i patates fregides · logurt vegetal de coco	16 · Crema de carbassó · Pasta sense gluten amb pollastre a la planxa · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Salsitxes de pollastre amb enciam i tomàquet · Fruita de temporada	20 · Pasta sense gluten al pesto · Llenguadina a la planxa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Mongetes saltejades amb all i julivert · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus sense gluten (caldo sense carn) · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · logurt vegetal de coco	23 · Paella de verdures (caldo sense carn) · Truita francesa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada
26 · Pasta sense gluten a la amatriciana (sense bacó) · Truita de patates amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Gall dindi a la planxa amb arròs · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Truita a la francesa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet · logurt vegetal de coco	30 · Arròs amb tomàquet · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



PROFESSORS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
5 · Arròs amb tomàquet · Verdura · Croquetes de pollastre amb enciam i cogombre · Peix · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats · Verdura · Truita a la francesa amb enciam i olives · Carn · Fruita de temporada	7 · Pasta a la carbonara · Verdura · Lluç al forn al estil del xef · Carn · Fruita de temporada	8 · Patata i bròquil · Fideuà · Pinxos de gall dindi amb enciam i moresc · Peix · logurt natural	9 · Amanida de patata amb verdures de l'hort · Verdura · Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit · Peix · Fruita de temporada
12 · Llenties estofades · Verdura · Truita de carbassó amb enciam i olives · Carn · Fruita de temporada	13 · Verdures tricolor · Canelons · Pollastre rostit amb enciam i moresc · Peix · Fruita de temporada	14 · Arròs tres delícies · Verdura · Lluç amb all i julivert i enciam i tomàquet · Carn · Fruita de temporada	15 · DIADA DE LA FAMÍLIA: Menú Mc Manyanet · Sopa · Verdura · Hamburguesa · Peix · logurt natural	16 · Crema de carbassó · Pasta a la bolonyesa vegetal · Carn · Peix · Fruita de temporada
19 · Patata amb mongeta verda · Fideuà · Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet · Peix · Fruita de temporada	20 · Pasta al pesto · Verdura · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga · Carn · Fruita de temporada	21 · Amanida campera · Mongetes saltejades amb all i julivert · Carn · Peix · Fruita de temporada	22 · Sopa de fideus · Verdura · Pollastre al forn amb herbes provençals i xampinyons · Peix · logurt natural	23 · Paella de verdures · Verdura · Truita francesa amb enciam i cogombre · Carn · Fruita de temporada
26 · Macarrons a la amatriciana · Verdura · Truita de patates amb enciam i moresc · Carn · Fruita de temporada	27 · Empedrat de cigrons · Verdura · Gall dindi al curri amb cuscús · Peix · Fruita de temporada	28 · Patates estofades amb hortalisses · Pebrots al piquillo · Llom a la planxa amb enciam i olives · Peix · Fruita de temporada	29 · Crema de carbassa · Canelons · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · Peix · logurt de maduixa	30 · Arròs amb tomàquet · Verdura · Rap al forn amb ceba i tomàquet, acompanyat d'enciam i pastanaga · Carn · Fruita de temporada

ELS PÈSOLS

Ja tenim aquí un dels productes estrella de la temporada, els pèsols. Aquest llegum, sovint confós amb les verdures, presenta un gran valor nutricional i és un dels aliments més complets i bàsics d'una dieta saludable. És una font rica en proteïnes vegetals, fibra i vitamines, com la C, B i minerals com ferro, potassi i magnesi. Són ideals per cuinar bullits, estofats o crus en amanides.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 	2 
5 · Gaspatxo · Canelons amb bolonyesa de soja texturitzada · logurt natural	6 · Amanida mb formatge fresc i maduixes · Conill a l'allet amb patata · Fruita de temporada	7 · Truita de carxofa amb llesques de pa amb tomàquet · Fruita de temporada	8 · Empedrat de mongetes blanques amb tomàquet, pebrot, ceba i ou dur · Fruita de temporada	9 · Quinoa amb verdures · Bacallà a la planxa · Fruita de temporada
12 · Pasta integral amb daus de salmó, carbassó, ceba i xampinyons · Fruita de temporada	13 · Crema d'espàrrecs · Truita de patata · Fruita de temporada	14 · Patata amb espinacs · Gall dindi a la planxa · logurt natural	15 · Amanida de tomàquet · Crema de pèsols amb encenalls de pernil · Fruita de temporada	16 · Amanida d'arròs integral amb ou dur · Fruita de temporada
19 · Arròs integral amb verdures i ou a la planxa · Fruita de temporada	20 · Patata amb bledes · Rodó de gall dini amb formatge · Fruita de temporada	21 · Pizza d'escalivada amb anxoves · Fruita de temporada	22 · Truita d'espàrrecs verds amb llesques de pa integral · Fruita de temporada	23 · Cigrons amb samfaina · logurt natural
26 · Fajitas integrals farcides de mongetes negres, guacamole i amanida · Fruita de temporada	27 · Graella de verdures i patata al caliu amb filet d'orada al forn · logurt natural	28 · Salmorejo amb daus de verduretes i ou dur · Fruita de temporada	29 · Amanida de lleties · Fruita de temporada	30 · Sopa de pasta · Truita d'albergínia · Fruita de temporada

RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES

- Incloeu, com a mínim, 5 racions al dia de fruites i hortalisses (3 de fruites i 2 d'hortalisses).
- Incloeu llegums 3-4 vegades a la setmana. Un bon plat de llegums conté els mateixos grams de proteïna que una ració de carn, peix o ous.
- L'Organització Mundial de la Salut recomana que els infants no superin la ingesta de 12-15 grams de sucres lliures o afegits al dia.
- Es recomana limitar el consum de carn vermella i processada (hamburgueses, salsitxes, embotits...) pel seu elevat contingut en greixos saturats, sal i altres additius relacionats amb alguns problemes de salut.

