





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 	2 lletnies amb verdures fruita francesa enciam i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	3 sopa amb pasta botifarra am ceba enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	4 arròs amb verdures pollastre a la planxa enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' pa blanc iogurt fageda	5 verdura peix arrebossat amanida d'enciam amb olives negres i 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
8 crema de carbassó amb crostons fruita de patata i ceba enciam, olives negres i remolatxa amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	9 Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall d'indi) filet de lluç a la llimona enciam i blat de moro amb 'OOVE' pa integral fruita de temporada	10 fideuada de verdures pollastre al forn amb poma enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	11 minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE' hamburguesa de vedella carbassó arrebossat pa integral iogurt fageda	12 cigrons amb patata peix fresc enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
15 bròquil amb patata i 'OOVE' mandonguilles de vedella amb calamars enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc iogurt fageda 	16 macarrons a la carbonara fruita de tonyina enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' pa integral fruita de temporada	17 crema de verdures (i moniato) Lletnies guisades amb arròs pa blanc fruita de temporada	18 arròs amb salsa de tomàquet peix fresc al forn enciam i pastanaga amb 'OOVE' pa integral fruita de temporada	19 mongetes seques amb patata pit de gall d'indi a la planxa amanida d'enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
22 lletnies guisades amb verdures peix al forn enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	23 sopa de lletres Llibrets de pernil i formatge enciam i blat de moro amb 'OOVE' pa integral crema catalan 	24 <i>pasta al pesto</i> ous gratinats amb beixamel enciam i tomàquet amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada	25 crema de carbassó pizza de pernil i formatge enciam i olives negres amb 'OOVE' pa integral fruita de temporada	26 amanida d'arròs croquetes de pollastre enciam i olives amb 'OOVE' pa blanc fruita de temporada
29 LLIURE DISPOSICIÓ	30 LLIURE DISPOSICIÓ			

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