



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL D'INDI COMPOTA DE FRUITA	4 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I PEIX BLANC COMPOTA DE FRUITA	5 TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE IOGURT NATURAL	6 TRITURAT DE PATATA, MONGETA VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ TRITURAT DE FRUITES	7 TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU COMPOTA DE FRUITA
10 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I PEIX BLANC COMPOTA DE FRUITA	11 TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE IOGURT NATURAL	12 TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU COMPOTA DE FRUITA	13 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL D'INDI TRITURAT DE FRUITES	14 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I PEIX BLANC COMPOTA DE FRUITA
17 TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU COMPOTA DE FRUITA	18 TRITURAT DE PATATA, MONGETA VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ COMPOTA DE FRUITA	19 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL D'INDI COMPOTA DE FRUITA	20 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I PEIX BLANC IOGURT NATURAL	21 TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE COMPOTA DE FRUITA
24 TRITURAT DE CARBASSA, CEBA, MONGETA VERDA, PATATA I OU COMPOTA DE FRUITA	25 TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE IOGURT NATURAL	26 TRITURAT DE PATATA, MONGETA VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ COMPOTA DE FRUITA	27 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL D'INDI TRITURAT DE FRUITES	28 TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA, PASTANAGA I PEIX BLANC COMPOTA DE FRUITA
31 TRITURAT DE MONGETA VERDA, PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE COMPOTA DE FRUITA				





L'alimentació durant el dia es reparteix en

Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.

Dinar 35%

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

Alguns exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.

Berenar 10%

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

Sopar 30%

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.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...

De primer pots sopar...



Si de segon dines...

De segon pots sopar...



I de postre...



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

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/quarnició



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



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'

