

Es recomana:

- Ús d'oli d'oliva verge extra
- Cereals integrals: pa, pasta, arròs...
- Ús de sal iodada per cuinar

DIMECRES 1

SOPA DE GALETS

HUMMUS AMB CRUDITÉS DE VERDURA I TORTETES PASADES PER LA PAELLA

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 2

CREMA DE CARBASSÓ

LLOBARRO A LA SAL I AMANIDA D'ENDÍVIES I OLIVES NEGRES

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 3

AMANIDA DE CANONGES, TOMÀQUET, NOUS I BLAT DE MORO

REMENAT DE GAMBETES

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 6

FESTA

DIMARTS 7

FESTA

DIMECRES 8

FESTA

DIJOUS 9

AMANIDA DE CABDELLS DE TUDELA, PASTANADA I OLIVES VERDES

RISSOTO DE BOLETS I POLLASTRE

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 10

FAVETES SALTEJADES AMB CEBA

SALMÓ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUETS CHERRY

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 13

ESPINACS A LA CREMA

DAUS DE TOFU SALTEJATS AMB VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 14

AMANIDA DE BROTS TENDRES, TOMÀQUET, PIPES I BLAT DE MORO.

ESCALOPA DE POLLASTRE

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 15

BRÒCOLI AL VAPOR AMB OLI I PEBRE

CALAMARS AMB CEBA

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 16

ARRÒS SALTEJAT AMB XAMPINYONS

SEITONS FILETEJAS AL FORN AMB PICADA SUAU D'ALL I AMANIDA AL GUST

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES 17

CREMA DE PORROS

CREP FARCIT DE FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS 20

AMANIDA DE TOMÀQUETS CHERRY AMB ORENGA I OLI

LLIBRET CASOLÀ

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 21

MONGETES VERDES SALTEJADES AMB ALL

ORADA AL FORN AMB TOMÀQUET, CEBA I PATATES

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 22

AMANIDA D'ENCIAM, FORMATGE, TOMÀQUET I NOUS.

PIZZA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS



Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarines...
Menús valorats nutricionalment per
Aroa Espinosa
Nº col·legiada CAT000460



Freqüències orientatives de consum dels diferents grups d'aliments:

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Farinacis ¹ integrals	en alguns àpats del dia
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums ²	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix ³	2-3 vegades a la setmana
Carn ⁴	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Aigua ⁵	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar
Aliments malsans: begudes ensucrades i sucres, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, llaminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc.	com menys millor

1 Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc. (convé que siguin integrals) i també la patata i altres tubercles.

2 Els llegums, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums), i poden constituir un plat únic.

3 És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.

4 Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

5 L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum i evita la utilització d'envasos d'un sol ús.