



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Recorda que el teu fill hauria de menjar <b>5 racions</b> entre <b>FRUITA, VERDURA I HORTALISSES</b> al dia!</p> <p>Exemple: 1 poma al esmorzar o al mig matí; 1 amanida d'enciam, pastanaga ratllada i cogombre al dinar i de postres 2 mandarines; 1 plàtan al berenar un puré de carbassó al sopar.</p>		1	2	3
		Festa (Tots Sants)	<b>1er:</b> Sopa d'arròs  <b>2on:</b> Pit de pollastre arrebossat amb enciam, blat de moro i remolatxa <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Mongeta tendra amb patata i truita a la francesa. logurt</i>	<b>1er:</b> Espirals de colors amb tomàquet i tonyina  <b>2on:</b> Hamburguesa mixta amb brots tendres variats, ceba i pastanaga <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Remenat de xampinyons amb pa torrat amb tomàquet. Fruita</i>
6	7	8	9	10
<b>1er:</b> Llenties guisades amb pernil salat  <b>2on:</b> Cuixa de pollastre a la planxa amb herbes aromàtiques i amanida <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Col-i-flor amb patates i beixamel al forn i sèpia a la planxa. Fruita</i>	<b>1er:</b> Arròs amb pistó de verdures  <b>2on:</b> Truita de pernil i formatge amb enciam i raves <b>Postres:</b> logurt  <i>Filet de vedella a la planxa amb carbassó i patates al caliu. Fruita</i>	<b>1er:</b> Patates amb mongeta  <b>2on:</b> Vedella estofada amb bolets  <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Truita de tonyina amb tomàquet madur amanit. Fruita</i>	<b>1er:</b> Sopa d'au i pistons  <b>2on:</b> Lluç guisat amb samfaina  <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Amanida variada de quinoa. logurt</i>	<b>1er:</b> Crema de moniato amb rostes de pa  <b>2on:</b> Llibrets de llom amb enciam, cogombre i olives <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Sopa de gallina amb lletres i truita de xampinyons. Fruita</i>
13	14	15	16	17
<b>1er:</b> Macarrons amb tomàquet natural i formatge ratllat <b>2on:</b> Pollastre a la llimona al forn amb enciam, tomàquet i olives negres  <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Ous al forn sobre un llit de patata i carbassó amb tomàquet natural. logurt</i>	<b>1er:</b> Mongetes guisades amb pernil  <b>2on:</b> Truita de formatge amb tomàquet amanit i orenga  <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Arròs 3 delícies (pèsols, gambes, pastanaga). Fruita</i>	<b>1er:</b> Arròs a la cassola amb costella  <b>2on:</b> Platitja a la romana amb enciam, remolatxa i pastanaga ratllada  <b>Postres:</b> logurt  <i>Puré de pastanaga i carbassa i hummus amb pa de pita. Fruita</i>	<b>1er:</b> Crema de pastanaga i porro amb rostes de pa <b>2on:</b> Estofat de vedella amb puré de patates  <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Ous farcits amb tonyina i amanida verda. Fruita</i>	<b>1er:</b> Sopa d'estrelletes  <b>2on:</b> Pizza de pernil i formatge amb enciam, olives i pastanaga  <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Sopa d'au i sardines al forn amb amanida. Fruita</i>
20	21	22	23	24
<b>1er:</b> Arròs a la cubana  <b>2on:</b> Filet de gall d'indi a la planxa amb cogombre, tomàquet i olives <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Crema de carbassa i porro i lluç amb puré de patata. Fruita</i>	<b>1er:</b> Crema de carbassa, ceba i formatge amb rostes de pa <b>2on:</b> Pollastre amb salsa d'ametlles i patates <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Remenat de bolets i brots tendres variats amanits amb sèsam. Fruita</i>	<b>1er:</b> Sopa de gallina  <b>2on:</b> Croquetes de peix casolanes amb enciam i tomàquet amanit <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Puré de verdures i hamburguesa vegetal de llegums i civada. logurt</i>	<b>1er:</b> Cigrons estofats amb patata, carbassó i tomàquet <b>2on:</b> Calamars a la romana amb enciam, olives i rostes de pa <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Truita de mongetes amb enciam, moresc i cogombre. Fruita</i>	<b>1er:</b> Fideus a la marinera  <b>2on:</b> Truita de patata amb pastanaga ratllada i col llombarda <b>Postres:</b> logurt  <i>Varetes de lluç amb escalivada i flamet d'arròs blanc. Fruita</i>
27	28	29	30	
<b>1er:</b> Mongeta amb pastanaga i patata bullida  <b>2on:</b> Filets de pollastre arrebossats amb enciam, pastanaga i olives <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Sopa de lletres i amanida amb enciam, tomàquet, blat de moro i ou dur. Fruita</i>	<b>1er:</b> Brou vegetal amb pistons  <b>2on:</b> Lluç al forn amb enciam, olives i blat de moro <b>Postres:</b> logurt  <i>Crema de carbassó i patata i bolifarra amb mongetes blanques. Fruita</i>	<b>1er:</b> Paella de peix  <b>2on:</b> Truita a la francesa amb pastanaga i cogombre <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Puré de verdures al gust i salmó a la planxa al forn amb patata, ceba i poma. logurt</i>	<b>1er:</b> Llenties guisades amb patata i pastanaga  <b>2on:</b> Estofat de gall d'indi amb tomàquet escalivat <b>Postres:</b> Fruita del temps  <i>Amanida de cuscús amb pebrot vermell, verd, tomàquet i truita tallada. Fruita</i>	



Som el quemengem, viu amb salut. **Cuida't.**