

Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- *Les verdures i hortalisses són variades, temporada i proximitat.
- *oferim 6 vegades al mes l'legum (de primer i segon plat)
- *oferim arròs i pasta integral 1 c/al mes.
- *oferim pa blanc i integral diàriament.
- *oferim precuinats 2c/mes com a màxim.
- *Ofereim fregits 2 c/mes com a màxim.
- *El peix (lluç, salmó o bacallà)

- *Els iogurts són sense sucre ni edulcorants de La Fageda. (Producte d'acció social).
- *Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes i n'oferim 6 vegades al mes.
- * Oferim carn vermella 2 cops al mes com a màxim.
- *Utilitzem oli d'oliva per amanir.
- *Utilitzem sal iodada.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
4		Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)
		Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
		logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9 Jornada Carnestoltes
5	Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
6	FESTIU	Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
		Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
7	Triturat de verdures i llenties (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata, pastanaga, coliflor)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
	Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga, coliflor)	
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com
planifiquem el
teu dinar?



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana