

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1		2		3
		<b>FESTIU</b>		espirals lluç amb llimona carbassó saltat <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT		amanida d'arròs estofat de gall d'indi enciam i olives pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
6	7	8	9	10		
Minestra de verdures canelons gratinats enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	amanida de pasta tricolor pollastre a la planxa amanida mixta <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	mongetes seques amb verdures fruita de carbassó enciam i tomàquet pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	arròs tres delícies Rap amb salsa verda enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	<b>FESTIU</b>		
13	14	15	16	17		
<b>FESTIU</b>	arròs amb salsa de tomàquet bacallà al forn enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	crema de verdures pollastre a la cassola patates fregides pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	espaguetis fruita de patates enciam, ceba i tomàquet <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	mongeta tendra amb patata lluç a la romana amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC		
20	21	22	23	24		
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	pèsols saltats amb gall d'indi fruita de carbassó enciam i pastanaga <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	macarrons anelles de calamar amb all i julivert amanida mixta pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	trinxat de la Cerdanya salsitxes de gall d'indi amb samfaina enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	ensaladilla russa estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC		
27	28	29	30	31		
espaguetis mandonguilles amb salsa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	empedrat de cigrons fruita francesa enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) lluç a la planxa amanida verda pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	crema de porros freda amb crostons pernilets de pollastre al forn patata al caliu <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	lleties estofades amb verdures llom rostit amb salsa enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIU</b>	2 espirals <b>s/gluten</b> lluç amb llimona carbassó saltat pa s/gluten fruita de temporada - IOGURT	3 amanida d'arròs estofat de gall d'indi enciam i olives pa s/gluten fruita de temporada - GALETES S/GLUTEN AMB SUC
6 Minestra de verdures <b>Llom a la planxa</b> enciam i pastanaga pa s/gluten fruita de temporada - FRUITA	7 amanida de <b>pasta s/gluten</b> pollastre a la planxa amanida mixta pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	8 mongetes seques amb verdures fruita de carbassó enciam i tomàquet pa s/gluten iogurt natural - PA S/GLUTEN AMB PERNIL GALL D'INDI	9 arròs tres delícies Rap amb <b>salsa verda s/gluten</b> enciam i blat de moro pa s/gluten fruita de temporada - IOGURT	10 <b>FESTIU</b>
13 <b>FESTIU</b>	14 arròs amb salsa de tomàquet bacallà al forn enciam i blat de moro pa s/gluten iogurt natural - PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	15 crema de verdures pollastre a la cassola patates fregides <b>s/gluten</b> pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB PERNIL GALL D'INDI	16 espaguetis <b>s/gluten</b> fruita de patates enciam, ceba i tomàquet pa s/gluten fruita de temporada - IOGURT	17 mongeta tendra amb patata lluç a la <b>romana s/gluten</b> amanida mixta pa s/gluten fruita de temporada - GALETES S/GLUTEN AMB SUC
20 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	21 pèsols saltats amb gall d'indi fruita de carbassó enciam i pastanaga pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	22 macarrons <b>s/gluten</b> anelles de calamar amb all i julivert amanida mixta pa s/gluten iogurt natural - PA S/GLUTEN AMB PERNIL GALL D'INDI	23 trinxat de la Cerdanya salsitxes de gall d'indi amb samfaina enciam i blat de moro pa s/gluten fruita de temporada - IOGURT	24 ensaladilla russa estofat de vedella amb bolets pa s/gluten fruita de temporada - GALETES S/GLUTEN AMB SUC
27 espaguetis <b>s/gluten</b> <b>mandonguilles s/gluten</b> amb salsa amanida mixta pa s/gluten fruita de temporada - FRUITA	28 empedrat de cigrons fruita francesa enciam i blat de moro pa s/gluten iogurt natural - PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	29 arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Lluç a la planxa amanida verda pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB PERNIL GALL D'INDI	30 crema de porros freda amb <b>crostons s/gluten</b> pernillets de pollastre al forn patata al caliu pa s/gluten fruita de temporada - IOGURT	31 lenties <b>s/gluten</b> estofades amb verdures llom rostif amb salsa enciam i pastanaga pa s/gluten fruita de temporada - GALETES S/GLUTEN AMB SUC

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		<b>FESTIU</b>	espirals <b>s/ou</b> lluç amb llimona carbassó saltat <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	amanida d'arròs estofat de gall d'indi enciam i olives pa blanc fruita de temporada - GALETES S/OU AMB SUC
6	7	8	9	10
Minestra de verdures <b>Llom a la planxa</b> enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	amanida de pasta <b>s/ou</b> pollastre a la planxa amanida mixta <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	mongetes seques amb verdures <b>gall d'indi a la planxa</b> enciam i tomàquet pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	arròs tres delícies ( <b>s/fruita</b> ) Rap amb salsa verda enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	arròs amb salsa de tomàquet bacallà al forn enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	crema de verdures pollastre a la cassola patates fregides pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	espaguetis <b>s/ou</b> <b>gall d'indi a la planxa</b> enciam, ceba i tomàquet <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	mongeta tendra amb patata lluç a la <b>romana s/ou</b> amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES S/OU AMB SUC
20	21	22	23	24
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	pèsols saltats amb gall d'indi <b>Llom a la planxa</b> enciam i pastanaga <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	macarrons <b>s/ou</b> anelles de calamar amb all i julivert amanida mixta pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	trinxat de la Cerdanya salsitxes de gall d'indi amb samfaina enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	ensaladilla russa ( <b>s/ou ni maionesa</b> ) estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - GALETES S/OU AMB SUC
27	28	29	30	31
espaguetis <b>s/ou</b> mandonguilles amb salsa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	empedrat de cigrons <b>gall d'indi a la planxa</b> enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Lluç a la planxa amanida verda pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	crema de porros freda amb crostons pernilet de pollastre al forn patata al caliu <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	lleties estofades amb verdures llom rostit amb salsa enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - GALETES S/OU AMB SUC

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIU</b>	2 espirals <b>s/lactosa</b> lluç amb llimona carbassó saltat <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	3 amanida d'arròs estofat de gall d'indi enciam i olives pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
6 Minestra de verdures <b>Llom a la planxa</b> enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	7 amanida de pasta tricolor pollastre a la planxa amanida mixta <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB PERNIL	8 mongetes seques amb verdures truita de carbassó enciam i tomàquet pa blanc iogurt de soia - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	9 arròs tres delícies Rap amb salsa verda enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	10 <b>FESTIU</b>
13 <b>FESTIU</b>	14 arròs amb salsa de tomàquet bacallà al forn enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt de soia - PA AMB PERNIL	15 crema de verdures pollastre a la cassola patates fregides pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	16 espaguetis <b>s/lactosa</b> truita de patates enciam, ceba i tomàquet <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	17 mongeta tendra amb patata lluç a la <b>romana s/lactosa</b> amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
20 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	21 pèsols saltats amb gall d'indi truita de carbassó enciam i pastanaga <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB PERNIL	22 macarrons <b>s/lactosa</b> anelles de calamar amb all i julivert amanida mixta pa blanc iogurt de soia - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	23 trinxat de la Cerdanya salsitxes de gall d'indi <b>s/làctics</b> amb samfaina enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	24 ensaladilla russa estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
27 espaguetis <b>s/lactosa</b> mandonguilles amb salsa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	28 empedrat de cigrons truita francesa enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt de soia - PA AMB PERNIL	29 arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons) <b>s/formatge</b> Lluç a la planxa amanida verda pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	30 crema de porros <b>s/làctics</b> freda amb crostons pernillets de pollastre al forn patata al caliu <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	31 lleties estofades amb verdures llom rostí amb salsa enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC



Productes d'origen català i/o adquirits a l'entorn:  
**logurt de La Fageda**  
**Carns Ausió**  
**Pa Delter**

**Fruïtes del mes:** poma,  
taronja, pinya, pera i  
plàtan

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		<b>FESTIU</b>	espirals <b>fruita francesa</b> carbassó saltat <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	amanida d'arròs estofat de gall d'indi enciam i olives pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
6	7	8	9	10
Minestra de verdures <b>Llom a la planxa</b> enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	amanida de pasta tricolor pollastre a la planxa amanida mixta <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	mongetes seques amb verdures fruita de carbassó enciam i tomàquet pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	arròs tres delícies Rap amb salsa verda enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	arròs amb salsa de tomàquet <b>Llom a la planxa</b> enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	crema de verdures pollastre a la cassola patates fregides pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	espaguetis fruita de patates enciam, ceba i tomàquet <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	mongeta tendra amb patata <b>gall d'indi a la planxa</b> amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
20	21	22	23	24
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	pèsols saltats amb gall d'indi fruita de carbassó enciam i pastanaga <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	macarrons <b>Llom a la planxa</b> amanida mixta pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	trinxat de la Cerdanya salsitxes de gall d'indi amb samfaina enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	ensaladilla russa (s/tonyina) estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
27	28	29	30	31
espaguetis mandonguilles amb salsa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	empedrat de cigrons fruita francesa enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) <b>gall d'indi a la planxa</b> amanida verda pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	crema de porros freda amb crostons pernilet de pollastre al forn patata al caliu <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	lletnies estofades amb verdures lllom rostif amb salsa enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIU</b>	2 espirals lluç amb llimona carbassó saltat <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	3 amanida d'arròs estofat de gall d'indi ( <b>s/pèsols ni mongeta</b> ) enciam i olives pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
6 bròquil amb patata <b>Llom a la planxa</b> enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	7 amanida de pasta tricolor pollastre a la planxa amanida mixta <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	8 <b>sopa de fideus</b> fruita de carbassó enciam i tomàquet pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	9 arròs tres delícies ( <b>s/pèsols</b> ) <b>Rap al forn</b> enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	10 <b>FESTIU</b>
13 <b>FESTIU</b>	14 arròs amb salsa de tomàquet bacallà al forn enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	15 crema de verdures ( <b>s/pèsols ni mongeta</b> ) pollastre a la cassola patates fregides pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	16 espaguetis fruita de patates enciam, ceba i tomàquet <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	17 <b>bròquil amb patata</b> lluç a la romana <b>cassolà</b> amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
20 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	21 arròs saltat amb gall d'indi fruita de carbassó enciam i pastanaga <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	22 macarrons anelles de calamar amb all i julivert amanida mixta pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	23 trinxat de la Cerdanya salsitxes de gall d'indi amb samfaina enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	24 <b>amanida de patata (tonyina i ou dur)</b> estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
27 espaguetis mandonguilles amb salsa ( <b>s/pèsols ni mongeta</b> ) amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	28 <b>amanida de patata (pastanaga i ou dur)</b> fruita francesa enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	29 arròs a la milanesa ( <b>xampinyons i formatge</b> ) lluç a la planxa amanida verda pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	30 crema de porros freda amb crostons pernilet de pollastre al forn patata al caliu <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	31 <b>bròquil amb patata i pastanaga</b> llom rostit amb salsa enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		<b>FESTIU</b>	espirals lluç amb llimona carbassó saltat <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	amanida d'arròs estofat de gall d'indi enciam i olives pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
6	7	8	9	10
Minestra de verdures canelons gratinats enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	amanida de pasta tricolor pollastre a la planxa amanida mixta <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	mongetes seques amb verdures fruita de carbassó enciam i tomàquet pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	arròs tres delícies Rap amb salsa verda enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIU</b>	arròs amb salsa de tomàquet bacallà al forn enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	crema de verdures pollastre a la cassola patates fregides pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	espaguetis fruita de patates enciam, ceba i tomàquet <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	mongeta tendra amb patata lluç a la romana amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
20	21	22	23	24
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	pèsols saltats amb gall d'indi fruita de carbassó enciam i pastanaga <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	macarrons lluç amb all i julivert amanida mixta pa blanc iogurt natural - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	trinxat de la Cerdanya salsitxes de gall d'indi amb samfaina enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	ensaladilla russa estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC
27	28	29	30	31
espaguetis mandonguilles amb salsa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	empedrat de cigrons fruita francesa enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt natural - PA AMB FORMATGE	arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Lluç a la planxa amanida verda pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	crema de porros freda amb crostons pernilet de pollastre al forn patata al caliu <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	llenties estofades amb verdures llom rostit amb salsa enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - GALETES AMB SUC

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIU</b>	2 espirals <b>s/lactosa</b> lluç amb llimona carbassó saltat <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT	3 amanida d'arròs estofat de gall d'indi enciam i olives pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
6 Minestra de verdures <b>Llom a la planxa</b> enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - FRUITA	7 amanida de pasta tricolor pollastre a la planxa amanida mixta <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB PERNIL	8 mongetes seques amb verdures fruita de carbassó enciam i tomàquet pa blanc iogurt de soia - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	9 arròs tres delícies Rap amb salsa verda enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	10 <b>FESTIU</b>
13 <b>FESTIU</b>	14 arròs amb salsa de tomàquet bacallà al forn enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt de soia - PA AMB PERNIL	15 crema de verdures pollastre a la cassola patates fregides pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	16 espaguetis <b>s/lactosa</b> fruita de patates enciam, ceba i tomàquet <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	17 mongeta tendra amb patata lluç a la <b>romana s/lactosa</b> amanida mixta pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
20 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	21 pèsols saltats amb gall d'indi fruita de carbassó enciam i pastanaga <b>pa integral</b> fruita de temporada - PA AMB PERNIL	22 macarrons <b>s/lactosa</b> lluç amb all i julivert amanida mixta pa blanc iogurt de soia - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	23 trinxat de la Cerdanya salsitxes de gall d'indi <b>s/làctics</b> amb samfaina enciam i blat de moro <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	24 ensaladilla russa estofat de vedella amb bolets pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC
27 espaguetis <b>s/lactosa</b> mandonguilles amb salsa amanida mixta pa blanc fruita de temporada - FRUITA	28 empedrat de cigrons fruita francesa enciam i blat de moro <b>pa integral</b> iogurt de soia - PA AMB PERNIL	29 arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons <b>s/formatge</b> ) lluç a la planxa amanida verda pa blanc fruita de temporada - PA AMB PERNIL GALL D'INDI	30 crema de porros <b>s/làctics</b> freda amb crostons pernilets de pollastre al forn patata al caliu <b>pa integral</b> fruita de temporada - IOGURT DE SOIA	31 llenties estofades amb verdures llom rostit amb salsa enciam i pastanaga pa blanc fruita de temporada - GALETES S/LACTOSA AMB SUC



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIU</b>	2 puré de patata, mongeta verda, porro i pollastre triturat de fruita natural <b>- IOGURT NATURAL</b>	3 puré de patata, carbassó, ceba i peix triturat de fruita natural <b>- TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT</b>
6 puré de pastanaga, patata i carbassó amb ou triturat de fruita natural <b>- TRITURAT DE FRUITA NATURAL</b>	7 puré de patata, pèsols, pastanaga i vedella triturat de fruita natural <b>- COMPOTA DE FRUITES</b>	8 puré de sèmola d'arròs, carbassó, porro i peix iogurt natural <b>- TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT</b>	9 puré de patata, mongeta verda, carbassa, ceba i pollastre triturat de fruita natural <b>- IOGURT NATURAL</b>	10 <b>FESTIU</b>
13 <b>FESTIU</b>	14 puré de patata, carbassa, porro i vedella iogurt natural <b>- TRITURAT DE FRUITA NATURAL</b>	15 puré de sèmola d'arròs, pastanaga, ceba i peix triturat de fruita natural <b>- COMPOTA DE FRUITES</b>	16 puré de patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre triturat de fruita natural <b>- IOGURT NATURAL</b>	17 puré de patata, pèsols, pastanaga i peix triturat de fruita natural <b>- TRITURAT DE FRUITA NATURAL</b>
20 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	21 puré de patata, carbassa, porro i vedella triturat de fruita natural <b>- COMPOTA DE FRUITES</b>	22 puré de sèmola d'arròs, pastanaga, ceba i peix iogurt natural <b>- IOGURT NATURAL</b>	23 puré de patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre triturat de fruita natural <b>- TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT</b>	24 puré de patata, pèsols, pasatanaga i peix triturat de fruita natural <b>COMPOTA DE FRUITES</b>
27 puré de patata i carbassó amb ou triturat de fruita natural <b>- TRITURAT DE FRUITA NATURAL</b>	28 puré de patata, pastanaga i porro amb vedella iogurt natural <b>- COMPOTA DE FRUITES</b>	29 puré de sèmola d'arròs, carbassa i ceba amb peix triturat de fruita natural <b>- TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT</b>	30 puré de patata, mongeta verda, pèsols i pastanaga amb pollastre triturat de fruita natural <b>- IOGURT NATURAL</b>	31 puré de patata, carbassa i ceba amb peix triturat de fruita natural <b>- COMPOTA DE FRUITES</b>



Productes d'origen català i/o adquirits a l'entorn:  
**logurt de La Fageda**  
**Carns Ausió**  
**Pa Delfer**

**Fruites del mes:** poma,  
taronja, pinya, pera i  
plàtan

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...

### fruita seca



**PER QUÈ?** – La fruita seca, gràcies al seu contingut nutricional (riques en fibra, greixos saludables, proteïnes, vitamines, minerals i substàncies fitoquímiques protectores), són perles de salut.

**QUANTES** – Un grapat cada dia és una molt bona opció.

#### **QUAN?**

- A l'esmorzar: barrejada en un bol de iogurt, picada en una torrada, en forma de crema untada en un tall de pa...
- A l'amanida del dinar o del sopar.
- Al berenar o al refrigeri de mig matí o d'altres moments.
- A les diferents preparacions culinàries: crema de coliflor, bròquil i ametlla, paté de llenties i nous...

#### **COM?**

- Sense sal! (ni sucre).
- Podeu escollir-les crues o lleugerament torrades, i millor evitar les fregides.