



NOVEMBRE 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	1
MENJADOR NOVEMBRE			<i>FESTIU</i>	
123,40 €				
VALS DIARIS			6,75	
€				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	8
MACARRONS SANFAINA	LLENTIES ESTOFADES AMB ESPINACS	SOPA DE PICADILLO	PAELLA VERDURES	PURÉ DE PORROS
LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB LLETUGA I PASTANAGA	LASANYA BOLONYESA	TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA AMB TRAMPÓ	SALMÓ A LA PLANXA AMB LLETUGA I OLIVES	FILET MIXT CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES AL FORN
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
SOPA DE PASTA	AMANIDA VARIADA	COUSCOUS SALTEJAT AMB VERDURES I INDIOT FILETEJAT	SOPA DE PASTA	AMANIDA VARIADA
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ SALTEJAT AMB PORROS I PASTA	MONGETES I TOMÀTIGA	OU BULLIT AMB PASTANAGA I PÈSOLS	NUGGETS DE RAP AMB ARRÒS
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	16
PURÉ DE CARABASSA	ESPAGUETIS CARBONARA	AGUIAT DE CIGRONS	SOPA DE PICADILLO	ARRÒS BRUT
PITRERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	LLUÇ ORLY AMB TOMÀTIGA TREMPADA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	TRUITA PAISANA AMB ENSALADA MIXTA	LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB LLETUGA I OLIVES
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
AMANIDA VARIADA	SOPA DE PASTA	LLOM DE LLUÇ AMB ARRÒS BULLIT I AMANIDA VARIADA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETES	PURÉ DE VERDURES PA AMB OLI
TRUITA DE PATATES I CEBA	LLOM SALTEJAT AMB VERDURES I TOMÀTIGA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	23
SOPA DE CARAGOLA	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL, BACON I OLI D'OLIVA	PURÉ DE VERDURES	PAELLA VALENCIANA	LLENTIES AMB BLEDES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ARRÒS PILAF AMB PÈSOLS, PASTANAGA I MONGETES	LLUÇ ORLY AMB LLETUGA I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA I PORROS	CALAMARS NATURALS A L'ANDALUSSA AMB ENSALADA MIXTA	SALSITXES DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
SARDINES A LA PLANXA AMB PATATA BULLIDA I AMANIDA	SOPA DE PASTA	AMANIDA VARIADA	PURÉ DE VERDURES	AMANIDA VARIADA
FRUITA	INDIOT SALTEJAT AMB PISTO I ARRÒS	TRUITA DE PATATES I CARABASSÍ	POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATA BULLIDA	LLENGUADO ARREBOSSAT AMB PASTA A L'ORÈGAN
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	30
PURÉ DE VERDURES	SOPA DE PEIX	CIGRONS ESTOFATS	MACARRONS BOLONYESA	SOPA DE BULLIT
LLOM PANAT AMB AMANIDA MIXTA	PEIX A LA MALLORQUINA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA MIXTA	BULLIT
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
AMANIDA VARIADA	AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES	AMANIDA VARIADA	PURÉ DE VERDURES	AMANIDA VARIADA
TRUITA DE PATATES I CEBA	FRUITA	LLUÇ ENFARINAT AMB LLACETS DE PASTA	INDIOT A LA PLANXA AMB ARRÒS SALTAT	PIZZA 4 FORMATGES
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA



És important mantenir certs hàbits alimentaris tals com realitzar **5 menjades al dia** i un esmorzar complet que contengui derivats lactis, cereals i fruita fresca o suc de fruita natural.
 La conservació de les **dietes tradicionals** i el consum dels aliments de la nostra terra és una bona forma d'evitar aliments precuinats i processats i begudes amb excés de sucre, aliments que, consumits en abundància, no són beneficiosos per a la salut.
 Finalment, una alimentació equilibrada ha d'anar sempre acompanyada regularment d'una activitat física adequada.

**EN OMBREJAT, LES PROPOSTES DE SOPARS ELABORADES PER LA NOSTRA DIETISTA-NUTRICIONISTA
 TOTS ELS MENÚS AMB PA I AIGUA MINERAL, PODRIEN VARIAR PER CAUSES DE FORÇA MAJOR**