



**FEBRER 2012**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3		
		LLENTIES AMB ESPINACS		PURÉ DE CARABASSA		CANALONS ROSSINI			
		POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, CEBA I TOMÀTIGA		PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA MIXTA		TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA			
		IOGURT		FRUITA		FRUITA			
		SOPA DE FIDEUS		LLOM A LA PLANXA		PURÉ DE VERDURES			
		LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA		PATATA BULLIDA I VERDURA		ABADEJO PLANXA AMB ARRÒS I VERDURES			
		FRUITA		FRUITA		FRUITA			
DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10
SOPA DE PEIX		MACARRONS BOLOGNESA		CIGRONS AMB BLEDES		PURÉ DE VERDURES		SOPA DE BULLIT	
PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA A L'ALLET AMB PATATA I PEBRES		LLUÇ ORLY AMB AMANIDA VARIADA AMB BLAT		FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATA		LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB TOMÀTIGA ALINYADA		BULLIT	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
LLENGUADO AMB PATATA AMANIDA VARIADA		CUIXETES DE POLLASTRE PATATA, CEBA I TOMÀTIGA		TRUITA DE PATATES AMANIDA MIXTA		LLOM A LA PLANXA ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES		AMANIDA MIXTA PA AMB OLI	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
ESPAGUETIS A L'ALLET AMB OLI D'OLIVA		LLENTIES AMB PASTANAGA		SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA		PURÉ DE CARABASSA		ARRÒS AMB PÈSOLS	
LLUÇ ORLY AMB AMANIDA MIXTA		FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE		PILOTES CASSOLANES AMB VERDURES I PATATES		CALAMARS A LA ROMANA AMB LLETUGA I OLIVES		TRUITA ESPANYOLA AMB TOMÀTIGA ALINYADA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
SOPA DE FIDEUS		LLENGUADO ARREBOSSAT		TRUITA DE PATATES		POLLASTRE SALTEJAT		LLUÇ AL FORN	
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURA		AMANIDA MIXTA AMB ARRÒS		AMANIDA VARIADA		LLACETS DE PASTA AMB VERDURA		PATATA I VERDURES	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
SOPA DE CARAGOLA		MACARRONS AMB SANFAINA		MONGETES ESTOFADES		SOPA DE PEIX		PURÉ DE CARABASSA	
CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA MIXTA		LLUÇ AL FORN AMB MONGETES SALTEJADES		FRICANDELA AL FORN AMB PATATES I PÈSOLS		LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB PATATA BOLLIDA I PASTANAGA		TRUITA DE PATATES AMB LLETUGA I OLIVES	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
ABADEJO A LA PLANXA		SOPA DE FIDEUS		TRUITA		LLOM A LA PLANXA		SOPA DE FIDEUS	
ENSALADILLA TREMPADA		POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA		AMANIDA MIXTA		AMB PATATA I AMANIDA		PIZZA DE XAMPINYONS	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29				
ARRÒS AMB TOMÀTIGA		AMANIDA DE PASTA VEGETALS DE COLORS		SOPA DE PICADILLO		<b>MES FEBRER</b>		<b>VALS DIARIS</b>	
LLOM MILANESA AMB AMANIDA I OLIVES		LLUÇ AL FORN AMB PATATA BULLIDA I PASTANAGA		PILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I PEBRES		<b>124,32 €</b>		<b>6,50 €</b>	
FRUITA		FRUITA		IOGURT					
OU BULLIT		SOPA DE FIDEUS		AMANIDA DE PATATA					
PATATA I VERDURA VAPOR		POLLASTRE AMB AMANIDA		ABADEJO ARREBOSSAT					
FRUITA		FRUITA		FRUITA					



**ELS ALIMENTS AMB GREIXOS SATURATS I TRANS**

Els aliments rics en àcids grassos saturats i trans són aliments molt energètics que contenen nutrients que formen part de l'estructura de les membranes celulars i transporten les vitamines A, D, E i K. Contenen també quantitats de proteïnes i hidrats de

A la piràmide d'aliments, la majoria d'ells es troben situats a la part superior.

Aquests aliments estan representats per les carns, embutits, saïm, mantega, margarina, aperitius fregits, pastisseria industrial, menjar ràpid i precuinat.

El seu consum freqüent suposa un risc de patir malalties com les que afecten al cor, la hipertensió, el càncer i l'obesitat. Per tant, el seu consum no ha de ser diari, en tot cas, ha de limitar-se a determinades ocasions i sempre en quantitats petites.

**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**