



GENER 2012

DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA LLOM PANAT AMB ENCIAM, TOMÀTIGA I OLIVES		ESPAGUETIS AMB ALL I OLI D'OLIVA LLUÇ A LA MALLORQUINA		LLENTIES AMB ESPINACS PILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES		ARRÒS AMB TOMÀTIGA CALAMARS A L'ANDALUSA AMB ENCIAM I BLAT DE LES ÍNDIES		PURÉ DE VERDURES TRUITA ESPANYOLA AMB TOMÀTIGA TREMPADA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
PASTÍS DE VERDURES AMB PURÉ DE PATATA FRUITA FRUITA		SOPA DE FIDEUS PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA		LLENGUADO AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA I PASTANAGA FRUITA		SOPA D'ESTRELLETES LLOM A LA PLANXA ENCIAM, FORMATGE I BLAT FRUITA		ESPINACS AMB BEIXAMEL LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATA BULLIDA FRUITA	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
ARRÒS AMB TOMÀTIGA I OU BULLIT BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMÀTIGA FRUITA		CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I PASTANAGA PITRERA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, TOMÀTIGA I PATATES		PURÉ DE CARABASSA LLENGUADO ADOBAT AMB BASTONETS DE PASTANAGA		SOPA DE CARAGOLA PILOTES CASOLANES AMB PATATA I VERDURES		CANALONS ROSSINI TRUITA DE CARABASSÍ AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA	
ABADEJO GRATINAT AMB CEBA, PATATA, ALL TENDRES I Salsa de TOMÀTIGA FRUITA		SÉMOLA DE BLAT TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA VARIADA FRUITA		RELLOM DE POLLASTRE AMB ARRÒS AMB VERDURETES FRUITA		PURÉ DE PASTANAGA LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE NOUS FRUITA		ENCIAM TREMPAT PIZZA MARGARITA FRUITA	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
SOPA DE PICADILLO LLUÇ A L'ALLET AMB PATATA BOLLIDA I PASTANAGA FRUITA		MACARRONS BOLOGNESE TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA FRUITA		MONGETES ESTOFADES FRICANDELLE AL FORN AMB PATATES I VERDURES IOGURT		PAELLA VALENCIANA LLUÇ ORLY AMB TRAMPÓ FRUITA		SOPA DE BULLIT FRUITA	
PURÉ DE VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA DE AMETLLA FRUITA		LLENGUADO AL FORN AMB PATATA I VERDURES AMB PESTO FRUITA		SOPA DE PINYONET TRUITA DE PATATA AMANIDA AMB TONYINA FRUITA		COUSCOUS SALTEJAT AMB POLLASTRE I VERDURES FRUITA		AMANIDA MIXTA PA AMB OLI PERNIL I FORMATGE FRUITA	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
SOPA DE PEIX LLOM PANAT AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA FRUITA		ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA SALMÓ AL FORN AMB MONGETES SALTEJADES FRUITA		GENER					
PURÉ DE PORROS OUS BULLITS AMB PATATA PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA		SOPA DE FIDEUS POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA MIXTA FRUITA		100,64 €					
VALS									
6,50 €									

Les proteïnes són nutrients essencials per a la formació d'estructures del nostre cos. Les trobem en distintes proporcions en el grup d'aliments de la carn, el peix, els ous, les llegums i els fruits secs.
 Al dia, s'han de consumir 2 racions d'aliments d'aquest grup. En conjunt el seu consum recomanat és:
 Carn: 3-4 racions a la setmana, preferentment carn magra (Una ració per a nins en edat escolar equival a 100 g)
 Peix: 3-4 racions a la setmana (Una ració per a nins en edat escolar equival a 125 g)
 Ous: 3-4 racions a la setmana (Una ració per a nins en edat escolar equival a 60-120 g: 1 ó 2 ous)
 Llegums: 2-4 racions a la setmana (Una ració són 60-80 g en cru)
 Fruits secs: 3-7 ametlles, avellanets, nous tots crus o torrats i sense sal (Una ració són 20-30 g equivalent a un grapat)

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