

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

CEIP CONCEPCIÓ ARENAL- BASAL SETEMBRE 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb tomàquet · Nuggets de pollastre · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada <p>Kcal: 783,13 Lip: 30,40 Pr: 17,93 HC: 94,04</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada <p>Kcal: 503,13 Lip: 14,96 Pr: 17,93 HC: 74,53</p>
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita de carbassó amb enciam i formatge · Fruita de temporada <p>Kcal: 670 Lip: 26,53 Pr: 25,26 HC: 81,46</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada <p>Kcal: 547 Lip: 25,96 Pr: 27,98 HC: 51,09</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Palomet amb arrebossat casolà · Amanida d'enciam i olives · Iogurt <p>Kcal: 637 Lip: 28,13 Pr: 34,76 HC: 61,28</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada <p>Kcal: 606 Lip: 17,17 Pr: 18,63 HC: 94,04</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Mandonguilles amb sípia · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada <p>Kcal: 605 Lip: 35,35 Pr: 20,07 HC: 50,93</p>
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet, rostes, ou dur i pernil · Croquetes de pollastre · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada <p>Kcal: 535 Lip: 25,20 Pr: 10,66 HC: 66,52</p>	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons bolonyesa amb tomàquet i vedella · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada <p>Kcal: 710 Lip: 19,23 Pr: 42,16 HC: 90,73</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Magra de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada <p>Kcal: 581 Lip: 23,87 Pr: 33,58 HC: 57,63</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Cuixes de pollastre amb ceba i poma · Fruita de temporada <p>Kcal: 659 Lip: 23,46 Pr: 29,83 HC: 82,04</p>
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada <p>Kcal: 529 Lip: 17,75 Pr: 21,05 HC: 71,47</p>				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Legumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



CEIP CONCEPCIÓ ARENAL -BAIX EN GREIXOS SETEMBRE 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb tomàquet · Pollastre a la planxa · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita francesa amb enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures · Lluç al forn · Amanida d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Gall dindi a la planxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Lluç al forn · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet, ou dur i pernil (sense rostes) · Pollastre a la planxa · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Pollastre a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - SENSE GLUTEN SETEMBRE 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons sense gluten amb tomàquet · Pollastre planxa · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita francesa amb enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta sense gluten · Palometa a la planxa · Amanida d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Lluç al forn · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet, ou dur i pernil (sense rostes) · Pollastre planxa · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons sense gluten amb tomàquet · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Magra de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Pollastre planxa · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - SENSE PEIX SETEMBRE 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb tomàquet · Nuggets de pollastre · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de pernil i olives · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons sense tonyina · Truita de carbassó amb enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Truita francesa · Amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Mandonguilles amb verdures · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet, rostes, ou dur i pernil · Pit de pollastre planxa · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons bolonyesa amb tomàquet i vedella · Truita francesa · Enciam i cogombre · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Magra de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Cuixes de pollastre amb ceba i poma · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - SENSE LACTOSA SETEMBRE 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb tomàquet · Pollastre arrebossat · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita de carbassó amb enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà · Amanida d'enciam i olives · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Lluç al forn · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet, ou dur i pernil · Pollastre a la planxa · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Magra de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Cuixes de pollastre amb ceba i poma · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - SENSE OU CURS 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons sense ou amb tomàquet · Pollastre a la planxa · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Hamburguesa de vedella amb enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina sense ou · Palomet amb arrebossat casolà sense ou · Amanida d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Lluç al forn amb picada · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet amb pernil (sense rostes ni ou) · Pollastre a la planxa· Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons sense ou amb tomàquet · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Magra de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Cuixes de pollastre amb ceba i poma · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Lenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - SENSE FRUITS SECS SETEMBRE 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb tomàquet · Pollastre arrebossat · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita de carbassó amb enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà · Amanida d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Lluç al forn · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet, rostes, ou dur i pernil · Croquetes de bacallà · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons bolonyesa amb tomàquet i vedella · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Magra de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Cuixes de pollastre amb ceba i poma · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma i germinats de soja (sense fruits secs) · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ




Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - SENSE PORC SETEMBRE 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb tomàquet · Nuggets de pollastre · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita de carbassó amb enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà · Amanida d'enciam i olives · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Lluç al forn · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet, rostes, ou dur (sense pernil) · Croquetes de bacallà · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Truita francesa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Cuixes de pollastre amb ceba i poma · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

CEIP CONCEPCIÓ ARENAL - SENSE CARN SETEMBRE 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb tomàquet · Bunyols de bacallà · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita de carbassó amb enciam i formatge · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata, pastanaga i pèsols · Calamars a la romana · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà · Amanida d'enciam i olives · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet natural · Truita francesa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata xafada amb bròquil · Lluç al forn · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa freda de tomàquet, rostes, ou dur (sense pernil) · Croquetes de bacallà · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Truita francesa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Lluç al forn amb picada · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada 				

CONSELL NUTRICIONAL

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita