

## Octubre 2016 menú: NO porc



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Ensaladilla Russa  Cueta de rap al forn amb escalivada  Pa i fruita natural	Espaguetis a la Napolitana  Pollastre al forn amb enciam i olives verdes  Pa i fruita natural	Cigrons estofats  Gall d indi al forn amb enciam i tomàquet  Pa i fruita natural	Paella mixta  Ous durs farcits de tonyina i enciam amb pastanaga  Pa i préssec en almívar	Crema de carbassa  Hamburguesa de vedella i patates fregides  Pa i fruita natural
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs 3 delícies  Panga al forn amb salsa de tomàquet  Pa i fruita natural	Bledes amb patata  Cuixa de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i pastanaga  Pa i fruita natural	<b>No hi ha escola</b>	Amanida de lleties  Croquetes casolanes amb patates xips  Pa i fruita natural	Sopa de pescadors (amb pasta i peix)  Truita de pebrot, ceba i patata amb enciam i olives verdes  Pa i natilles
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Puré de patates gratinat  Estofat de vedella a la jardinera  Pa i fruita natural	Mongetes blanques estofades  Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga  Pa i fruita natural	Macarrons amb xampinyons i formatge ratllat  Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet Pa i fruita natural	Arròs amb salsa de tomàquet  Lluç al forn amb salsa verda i tomàquet amb olives negres  Pa i fruita natural	Crema de verdures de temporada  Pollastre al forn amb enciam i blat de moro  Pa i iogurt de la fageda
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Mongeta tendra i patata  Filets de lluç arrebossat amb enciam i tomàquet  Pa i iogurt natural	Sopa d'arròs  Fricandó de vedella amb xampinyons i patates  Pa i fruita natural	Crema de xampinyons  Pollastre al forn amb tomàquet i olives negres  Pa i fruita natural	Espirals amb tonyina i formatge  Salmó al forn amb herbes provençals i enciam amb olives  Pa i fruita natural	Pèsols saltats amb pernil i ceba  Truita de patates amb enciam i pastanaga  Pa i barreja de fruites naturals
Dilluns 31				
<b>Festa de lliure disposició</b>				

### Prevenió de l'obesitat

Una alimentació equilibrada durant la infància ajuda a prevenir el sobrepès, l'obesitat i les malalties associades com la diabetis, la hipercolesterolèmia, la hipertensió arterial i l'artrosi. L'hora del pati és un dels cinc moments al dia per evitar l'obesitat infantil:

- **Convé menjar alguna cosa a mig matí encara que s'hagi esmorzat a casa** (entrepà, fruita fresca...). Cal evitar el consum de pastes i de begudes ensucrades. L'aigua és la millor beguda.
- **El joc actiu és fonamental** per prevenir l'obesitat i l'hora del pati és una oportunitat idònia per ser actius.

RSIPAC: 26.07414/CAT

R G S F A A · 26 015207/R

Menú del dinar supervisat per Silvia Gutiérrez: Dietista – nutricionista / Col·legiada Núm: CAT636

Espai Lleure Divertalia S.L C/ de la vídua Almirall 2 de Vilafranca del Penedès 08720 (BCN)  
Telèfon: 93.380.53.97 www.divertalia.cat divertalia@divertalia.cat