



Menú: BASAL

febrer / 2015

| Dilluns 2   | Dimarts 3   | Dimecres 4   | Dijous 5  | Divendres 6   |
|---|---|--|---|---|
| Sopa de pescadors<br>Filet de pollastre arrebossat amb enciam, tomàquet i olives<br>Pa i làctic   | Espaguetis a la carbonara<br>Filet de lluç del Pacífic a l'all i julivert<br>Pa i fruita del temps                | Crema de carbassa<br>Llom adobat amb puré de patates<br>Pa i fruita del temps                      | Mongeta verda i patata<br>Bacallà amb samfaina<br>Pa i fruita del temps   | Arròs caldós amb costella i verdures<br>Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada<br>Pa i fruita del temps       |
| Dilluns 9   | Dimarts 10  | Dimecres 11  | Dijous Gras   | Divendres 13  |
| Macarrons a la napolitana<br>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba<br>Pa i fruita del temps | Menestra de verdures amb maionesa<br>Filet de palometa amb verdures al forn<br>Pa i làctic                        | Sopa d'arròs i fideus<br>Estofat de gall d'indi<br>Pa i fruita del temps                           | Llenties estofades<br>Trita de patates i ceba amb enciam, tomàquet i blat de moro<br>Pa i fruita del temps        | Crema de pastanaga, ceba i patata<br>Lluç a la marinera (gambes i musclos)<br>Pa i fruita del temps                           |
| Dilluns 16  | Dimarts 17  | Dimecres 18  | Dijous 19   | Divendres 20  |
| Col i patata.<br>Salsitxes de porc guisades amb ceba i tomàquet<br>Pa i fruita del temps          | Paella de verdures amb trossets de pollastre<br>LLibrets amb enciam i pastanaga ratllada<br>Pa i fruita del temps | Sopa d'au amb lletres<br>Panga al forn amb pebrot, ceba, xampinyons i patata<br>Pa i làctic        | Espaguetis a la bolonyesa<br>Filet de pollastre a la planxa amb enciam, tonyina i olives<br>Pa i fruita del temps | Cigrons estofats amb espinacs i xoriç<br>Trita de tonyina i formatge amb enciam i pastanaga ratllada<br>Pa i fruita del temps |
| Dilluns 23  | Dimarts 24  | Dimecres 25  | Dijous 26   | Divendres 27  |
| Sopa de cabell d'àngel<br>Estofat de vedella<br>Pa i fruita del temps                             | Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pebrot i pernil cuit)<br>Mandonguilles a la jardinera<br>Pa i fruita del temps | Crema de porro i patata<br>Til·làpia al forn amb ceba, tomàquet i patates<br>Pa i fruita del temps | Remenat d'ou, bacon i formatge<br>Cuixetes de pollastre amb xampinyons<br>Pa i làctic                             | Mongetes blanques guisades.<br>Varettes de peix amb enciam, tonyina i pastanaga ratllada<br>Pa i fruita del temps             |

**Consells per a una alimentació saludable:**

- ✓ Alimenta't de forma variada.
- ✓ Fes cinc àpats al dia.
- ✓ Pren fruites, verdures i hortalisses.
- ✓ Consumeix aliments rics en hidrats de carboni.
- ✓ Beu molta aigua.
- ✓ Manté un pes adequat per a la teva edat i alçada.
- ✓ Fes exercici.
- ✓ No canviïs els hàbits d'alimentació i comportament d'un dia per un altre.
- ✓ Manté una bona higiene



RSIPAC: 26.07414/CAT

R.G.S.E.A.A: 26.015207/B