

Maig 2016 sense porc



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Macarrons amb tomàquet Filet de lluç al forn amb ceba i pèsols Pa i fruita	Empedrat de mongetes (ceba, pebrot, ou dur, tonyina i olives negres) Salsitxes d'au al forn amb enciam, blat de moro i pastanaga ratllada Pa i iogurt de La Fageda	Sopa amb pistons Hamburgueses de vedella amb ceba, enciam i tomàquet amanit Pa i fruita	Paella Croquetes de pollastre amb patates xips Pa i fruita	Crema de carbassó i patata Gall d'indi a la planxa amb samfaina Pa i fruita
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Mongeta verda i patata Estofat de gall d'indi amb xampinyons Pa i fruita	Ensaladilla russa Til·làpia al forn amb tomàquet a la provençal Pa i fruita	Espaguetis a la carbonara Mandonguilles de pollastre amb pèsols i pastanaga Pa i fruita	Sopa de lletres Pizza de tonyina Pa i macedònia	Arròs a la cubana Pit de pollastre a la planxa amb patates al caliu Pa i fruita
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
FESTA	FESTA	Crema de cigrons amb rostes de pa Rodó de vedella amb suquet al forn amb enciam amanit Pa i fruita	Amanida de pasta (amb formatge, bacon, pastanaga i olives) Sípia amb patates Pa i iogurt de La Fageda	Sopa de peix Albergínies farcides de carn amb ceba i tomàquet Pa i fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa d'arròs i fideus Estofat de vedella amb patates Pa i fruita	Crema de pastanaga i ceba Botifarra de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i formatge fresc Pa i fruita	Arròs caldós amb verdures (pebrot, pastanaga, mongeta tendra) Lluç a la romana amb puré de patates Pa i iogurt de la Fageda	Espirals de colors amb bacon, formatge, espinacs i panses Trita de tonyina amb tomàquets a la provençal Pa i fruita	Pèsols amb patata i ou dur Salmó al forn a la taronja amb enciam i blat de moro Pa i fruita
Dilluns 30	Dimarts 31			
Amanida d'arròs (pastanaga, pèsol, pernil dolç, formatge) Medalló de lluç al forn amb ceba, tomàquet i patata Pa i fruita	Macarrons a la bolonyesa Trita de formatge amb enciam, tonyina i olives Pa i fruita			

Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa et convé perquè:

- Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.
- Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es consumeixen cada dia.
- Ajuda a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.
- Proporciona un munt de beneficis per a tot el nostre cos: el cor, les artèries, les articulacions i el sistema nerviós.