

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	No hi ha escola	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

Festa de lliure disposició

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