

Octubre 2016



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

Prevençió 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.E.A.A: 26.015207/B

Menú del dinar supervisat per Sílvia 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