



Menú: NO PORC

febrer / 2015

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