

## Maig 2016 menú: Basal

RSIPAC: 26.07414/CAT

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



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 a la planxa amb ceba, enciam i tomàquet amanit  Pa i fruita	Paella  Croquetes de pollastre amb patates xips  Pa i fruita	Crema de carbassó i patata  Llom adobat 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 amb pèsols i pastanaga  Pa i fruita	Sopa de lletres  Pizza  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
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	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 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 pernil dolç i 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.