

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada plat .

* L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'ofereix aigua i pa integral de fideu.
- Elsiogurt són de la Fageda.
- Les fruites del mes de JUNY són : Poma, Síndria, préssecs, albercocs, meló i plàtan .

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	3 -PASTA AMB SALSÀ DE BOLETS . -VEDELLA ROSTIDA AMB XAMPINYONS . -FRUITA .	4 -ARRÒS BLANC AMB SALSÀ DE TOMÀQUET . -HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ . -FRUITA.	5 - MONGETES SEQUES SALTADES AMB ALL I JULIVERT . -TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	6 DIADA DE LA FIRA !!!!
9 Festiu	10 -AMANIDA VERDA AMB TONYINA . -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES. -IOGURT NATURAL .	11 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA . - CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	12 -CUS CUS . -POLLASTRE AL FORN AMB PANSES . -FRUITA .	13 -AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA , OLIVES I PASTANAGA . -BACALLÀ AL FORN AMB SALSÀ VERDA . -FRUITA.
16 - PAELLA D'ARRÒS AMB HORTALISSES . -VARETES DE PEIX AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	17 - LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA .	18 -AMANIDA FREDA DE PATATES AMB PÈSOLS I PASTANAGA . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AL FORN . -FRUITA .	19 -CREMA DE PORRO AMB Ceba CRUIXENT . -ESTOFAT DE GALL D'ÍNDIA AMB XAMPINYONS I PÈSOLS . -FRUITA .	20 -ESPAGUETTI AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -GELAT I REFRESC

* L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolc i s'ameixeix amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'ofereix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurt són de la Fageda.
- Les fruites del mes de JUNY són : Poma, Síndria, préssecs, albercocs, meló i plàtan .

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- 1 Farinacis: pa, cereals...
- 2 Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- 3 Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge
i broqueta de fruita de temporada.

Recomanacions pels sopars

Si dinem
Llegums

Cereals o fècules Verdures
Carn Ou Peix Fruita Lactis

Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.

Podem sopar

Verdures i hortalisses
cuites/crues, cereals

Llegums,
verdures i
hortalisses

Cereals

Fruita

,
fècu
les,
ver
dur
es
Ou
o
pei
x o
lleg
um
s
Car
n o
pei
x o
lleg
um
s
Car
n o
ou
o
lleg
um
s
Fru
ta o
lacti
s

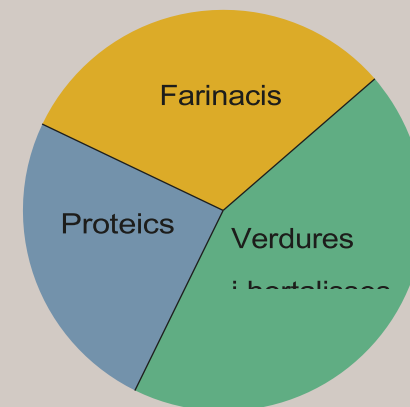
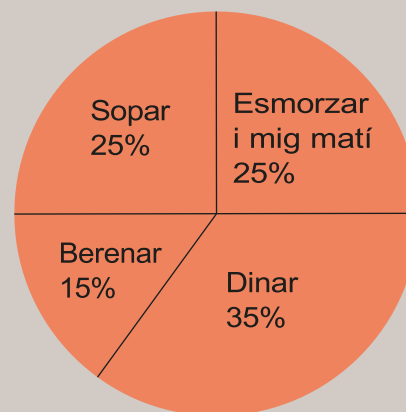
PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT

ÀPAT SALUDABLE

FRUITA OLI D'OLIVA AIGUA



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportí els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).