

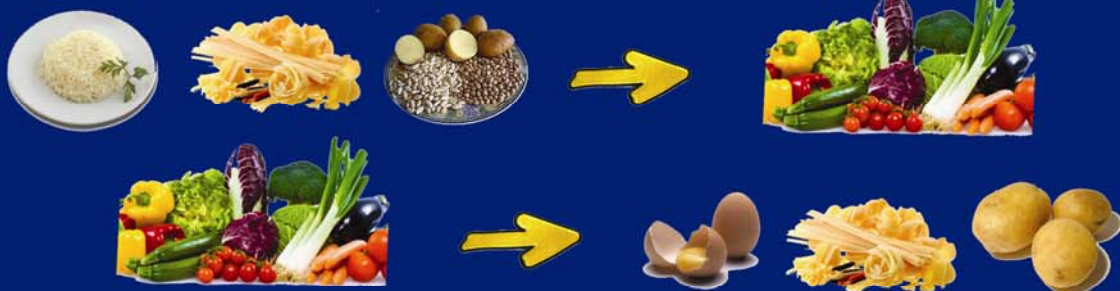


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
1 Crema de carbassa Filet de lluç a la romana Pera	2 Sopa de pasta Estofat de vedella amb patates dau Poma	3 Cigrons Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Plàtan	4 DIJOUS GRAS Arròs amb tomàquet Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet Taronja	5 Macarrons a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita a la francesa amb enciam i blat de moro logurt	CAL: 2897 PT: 125 g HC: 302 g LIP: 131 g
8 Espirals a la carbonara Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet logurt	9 Mongeta verda amb patata Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Pera	10 DIMECRES CENDRA Paella Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Poma	11 Sopa de fideus Mandonguilles de vedella a la jardinera Plàtan	12 Llenties estofades Truita de carbassó amb enciam i olives Pinya en almívar	CAL: 2732 PT: 131 g HC: 259 g LIP: 129 g
15 FESTIU	16 Puré de pastanaga Llom a la planxa amb enciam i olives Taronja	17 Espirals amb tomàquet, tonyina i formatge Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Pera	18 Mongetes blanques Cuixes de pollastre al forn amb tomàquet logurt	19 Arròs amb tomàquet Filet de tilapia al forn amb enciam Poma	CAL: 2310 PT: 107 g HC: 238 g LIP: 103 g
22 Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Plàtan	23 Cigrons estofats Truita de pernil cuit amb enciam i tomàquet Pera	24 Sopa de pistons Llom de porc a la planxa amb enciam logurt	25 Verdura tricolor Escalopa de vedella amb tomàquet i olives Poma	26 Arròs a la cassola Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Taronja	CAL: 2894 PT: 131 g HC: 284 g LIP: 137 g
29 Crema de verdures Gall dindi a la crema de llet i taronja amb enciam Poma					CAL: 476 PT: 21 g HC: 36 g LIP: 26 g

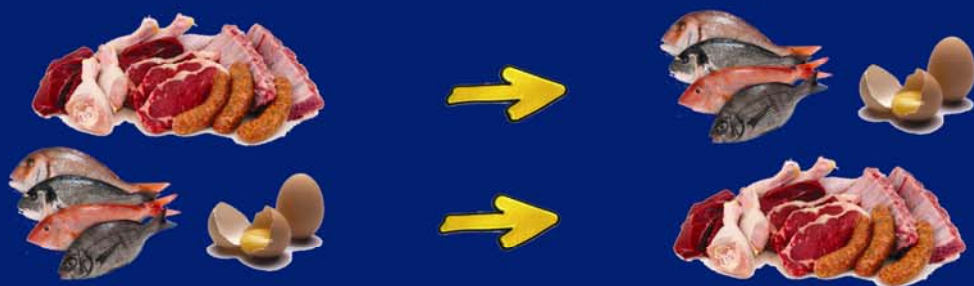
Recomanacions per sopar:

Si hem dinat... → Soparem:

1rs plats



2ns plats



Postres



Consells saludables



La importància de l'esmorzar:

Ens aporta el 25% d'energia dels nutrients ingerits de tot el dia.



Millora el rendiment intel·lectual i físic.

Què ha de contenir un bon esmorzar?

Làctics: llet, formatge o iogurts



Farinacis: cereals, pa, galetes...

Fruita: en suc o sencera



Agafa el dia amb empena!