



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
4 FESTIU	5 FESTIU	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	CAL: PT: HC: LIP:
11 Arròs amb tomàquet Croquetes d'au amb enciam i pastanaga Poma	12 Cigrons Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Pera	13 Pasta al pesto Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro logurt	14 Crema de verdures Truita de pernil amb enciam i olives Plàtan	15 Sopa Vedella rostida amb bolets i patates rosses Taronja	Valor nutricional: CAL: 3066 PT: 118 g HC: 301 g LIP: 146 g
18 Verdures saltejades Escalopa de vedella amb enciam i olives Préssec en almívar	19 Pasta a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita amb pernil dolç i tomàquet Plàtan	20 Puré de carbassó Pizza amb enciam i pastanaga Pera	21 Paella de peix Llom de lluç al forn amb tomàquet Poma	22 Llenties guisades Cuixes de pollastre al forn amb enciam logurt	Valor nutricional: CAL: 3045 PT: 131 g HC: 327 g LIP: 126 g
25 Sopa de pasta Truita de patates amb enciam Taronja	26 <b>JORNADA GASTRONÒMICA DEL MARROC</b> Cuscús de verdures Pollastre al curri amb tomàquet Fruita amb xocolata del Marroc	27 Mongetes blanques Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam logurt	28 Arròs amb tomàquet Filet de lluç a la romana amb enciam i blat de moro Pera	29 Mongeta verda saltejada amb pernil dolç Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Plàtan	Valor nutricional: CAL: 3073 PT: 125 g HC: 301 g LIP: 131 g
					Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP:

# Recomanacions per sopar:

Si hem dinat...



Soparem:

## 1rs plats



## 2ns plats



## Postres



Consells saludables



## Per què menjar carn?

Ens aporta proteïna, que és indispensable per...



La formació del múscul i de les defenses



Aporten molt ferro, sobretot les carns vermelles

Hi ha dos tipus de carn:

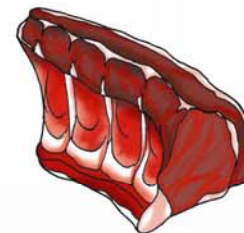
**Carn vermella:**

Vedella  
Xai...

**Carn blanca:**

Pollastre  
Gall dindi  
Conill...

El xai i el porc es classifiquen segons l'edat de l'animal. Com més adult es considera carn vermella, més jove carn blanca.



Viu amb fortalesa!