



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
		1 FESTIU	2 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i olives Pera	3 Llenties ecològiques estofades Filet de bacallà al forn amb ceba Poma	CAL: 1133 PT: 51 g HC: 144 g LIP: 39 g
6 Arròs saltejat amb verdures Filet de lluç al forn amb patates al forn logurt de proximitat	7 Cigrons ecològics estofats Pit de pollastre arrebossat amb blat de moro i olives Plàtan	8 Crema de carbassa Canelons de carn amb beixamel i formatge gratinat amb amanida d'enciam Kiwi	9 Sopa de galets Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet Poma	10 Patates estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida d'enciam Pera	Valor nutricional: CAL: 3232 PT: 177 g HC: 294 g LIP: 149 g
13 Mongeta verda i patata saltejada amb pernil cuit Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam Taronja	14 Sopa de verdures amb pasta ecològica Truita de patates amb pastanaga i blat de moro Poma	15 Llenties ecològiques estofades Varetes de lluç amb amanida d'enciam logurt de proximitat	16 JORNADA CATALANA Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella amb bolets Crema de vainilla	17 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb verdures Pera	Valor nutricional: CAL: 2787 PT: 115 g HC: 259 g LIP: 143 g
20 Macarrons ecològics a la carbonara Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Plàtan	21 Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures Llom arrebossat amb enciam i pastanaga logurt de proximitat	22 Arròs amb tomàquet Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet i olives Pera	23 Crema de carbassó Pizza de pernil dolç i formatge Kiwi	24 Escudella Pilota, patates i cigrons Pinya en almívar	Valor nutricional: CAL: 3531 PT: 157 g HC: 356 g LIP: 164 g
27 Llenties ecològiques estofades Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam logurt de proximitat	28 Mongeta verda amb patata Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Mandarina	29 Sopa de pistons Carn magra al forn amb verdures Poma	30 FESTIU		Valor nutricional: CAL: 1314 PT: 77 g HC: 128 g LIP: 96 g





RECOMANACIONS PER SOPAR:

El sopar ha d'estar format per un primer, un segon plat amb acompanyament, postres, pa i aigua. Ha de ser lleuger i complementari al dinar, segons la taula presentada; no obstant, s'hauria de consumir mínim 2 dies a la setmana peix i plats a base d'ou. La resta carn, compaginant la vermella i la blanca.

Tots els dies el sopar ha de contenir verdures i hortalisses, a poder ser, crues i de temporada per aprofitar les vitamines que contenen, ja sigui com a guarnició o com a primer plat.

Les postres poden ser a base de làctic i fruita, preferentment iogurt si per dinar hem ingerit fruita.

Si hem dinat:	
PRIMER PLAT	Pasta, arròs o llegum
SEGON PLAT	Verdures o hortalisses
POSTRES	Carn
	Peix o ou
	Fruita
	Làctic



Podem sopar...:	
PRIMER PLAT	Verdures o hortalisses
SEGON PLAT	Pasta o arròs
POSTRES	Peix o ou
	Carn
	Làctic
	Fruita

CONSELLS SALUDABLES

Vitamina C contra els refredats!

Ara que ha arribat el fred, els virus i els bacteris aprofiten la baixada de defenses del nostre cos i apareixen els refredats i les gripes.

Una bona manera de combatre contra ells és mitjançant la Vitamina C.

Què són les vitamines?

Les vitamines són uns nutrients essencials capaces de fer que l'organisme funcioni correctament. Com el nostre cos no pot fabricar-les, és important que les incorporem diàriament a través de la dieta.

On podem trobar la Vitamina C?

La vitamina C es troba en verdures i fruites com: pebrot, kiwi, bròquil, col de brussel·les, maduixa, taronja, llimona, meló, coliflor, mandarina i espinacs.

SAPS QUE.....

L'ou és l'aliment més complet en quant a nutrients?
L'única vitamina essencial que no conté és la vitamina C, però la podem aportar prenent com a postre un cítric.

