

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ	3 VICHYSOISE (CREMA DE PORROS NATURAL FREDA) POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	4 LLENTIES RIOJANA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA IOGURT	5 ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	6 SOPA D'ESTELS MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA
9 TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	10 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	11 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA IOGURT	12 AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA) FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AMANIT GELAT	13 CIGRONS ESTOFATS CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
16 FESTIU	17 AMANIDA MIXTA AMB OU DUR I TONYINA PAELLA MIXTA (DE CARN I PEIX) AMB AMANIDA GELAT	18 MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 LLENTIES GUISADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 TALLARINES NAPOLITANA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE MERO AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	24 "LLEGUMINITZA'T" CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS LLENTIES AMB ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA	25 AMANIDA DE PASTA (ENCIAM, CEBA I PERNIL) TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	26 SOPA DE FIDEUS PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	27 COLIFLOR AMB BEIXAMEL MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA
30 ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA) CAÇÓ ARREBOSSAT FRUITA DE TEMPORADA	31 MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS GELAT			

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

Menú assessorat per Ada Parellada





Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no hagueu consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla

Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Podem sopar...

No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient

Freqüències de consum recomanades



Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



Pasta, arròs o patates



Ous



Peix



Vedella, porc o aus



Incloure fruita de temporada i làctics

I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir els productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments



La Recepta de l'Ada Parellada: Amanida de mongetes amb arròs integral i salsa barbacoa



Ingredients (per a 4 persones)

- 300g de mongetes blanques cuites
- 150g d'arròs integral
- Mitja col llombarda
- 100g de blat de moro cuit
- Dues pastanagues
- 100g de maionesa
- 30ml de salsa barbacoa

Descripció

Bullim l'arròs integral en abundant aigua amb sal, durant uns 30 minuts. Coem i refresquem. Tallem a juliana la col llombarda. Ben fina. Barregem les mongetes amb l'arròs i la col llombarda. Barregem la maionesa amb la salsa barbacoa. Amanim amb la maionesa les mongetes amb la col llombarda, el blat de moro i les pastanagues ratllades. Si creiem convenient, podem afegir-hi daus de tomàquet.