



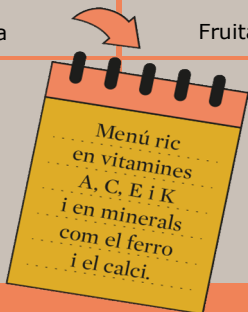
Menú Maig 2022

BASAL

<p>Dilluns 2</p> <p>Coliflor gratinada</p> <p>Seitons arrebossats amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimarts 3</p> <p>Cigrons amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i cogombre</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p>Dimecres 4</p> <p>Crema de porros</p> <p>Pollastre a les fines herbes amb patates panadera</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dijous 5</p> <p>Llenties amb arròs</p> <p>Lluç al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Divendres 6</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Gall dindi amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p>Dilluns 9</p> <p>Sopa de verdures amb cigrons</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria (pastanaga i patates)</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimarts 10</p> <p>Macarrons amb crema de formatge</p> <p>Abadejo arrebossat casolà amb tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimecres 11</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Parvulari: mongeta estofada</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida tres colors</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dijous 12</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p>Divendres 13</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Marmitako (tonyina, verdures i daus de patata)</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p>Dilluns 16</p> <p>Llenties guisades</p> <p>Remenat d'ou i espàrrecs de marge amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimarts 17</p> <p>Arròs amb sofregit de verdures</p> <p>Llimanda al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimecres 18</p> <p>Crema de pèsols</p> <p>Llom rostit a la poma amb patates i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dijous 19</p> <p>Amanida russa</p> <p>Daus de gall dindi adobats amb enciam tres colors</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Divendres 20</p> <p>Amanida de llaços de colors</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>
<p>Dilluns 23</p> <p>Sopa de brou</p> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons i patates</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimarts 24</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de patates amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimecres 25</p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Pollastre a l'ast amb enciam i cogombre</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p>Dijous 26</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge</p> <p>Bacallà al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Divendres 27</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Pizza amb pernil</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p>Dilluns 30</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Llibrets de gall dindi amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimarts 31</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Lluç a la marinera amb cloïsses i musclos</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>			

Sabies que els pèsols són una llegum...

...i són rics en vitamines del grup B?



ReCrea

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	Podem sopar
Llegums	Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Cereals o fècules	Llegums, verdures i hortalisses
Verdures	Cereals, fècules, verdures
Carn	Ou o peix o llegums
Ou	Carn o peix o llegums
Peix	Carn o ou o llegums
Fruita	Fruita o lactis
Lactis	Fruita

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.

RECOMANACIONS BERENAR

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

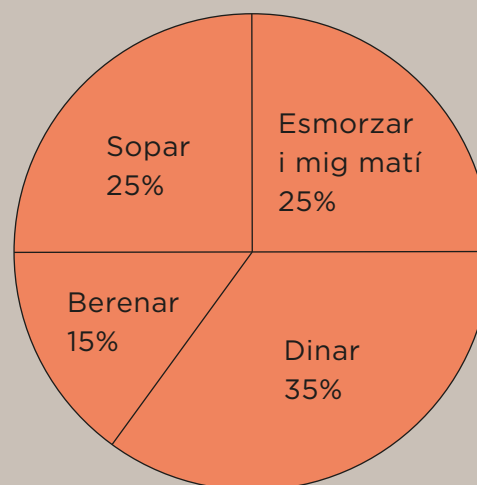
EXEMPLE BERENAR:
iogurt amb cereals.



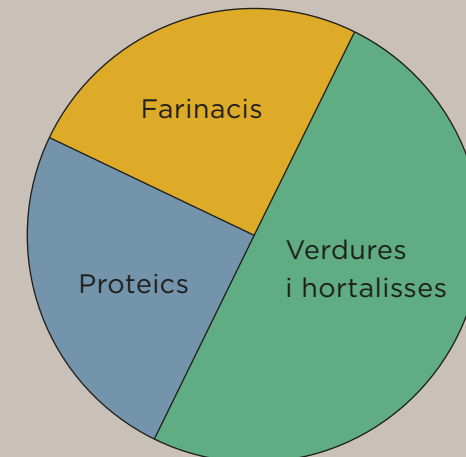
BEGUDA

Millor elecció l'aigua.

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



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