

## LUNES

## MARTES

## MIERCOLES

## JUEVES

## VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
		ecológico: pasta, arroz, legumbre, couscous....		<b>****ENSALADA:</b> TOMATE ALIÑADO Y/O ZANAHORIA RALLADA					
1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )	1P	ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACAS ( 1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10 )	1P	MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA (calabacín, zanahoria y judías verdes)	1P	CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata)
2P	CROQUETAS DE COCIDO ( 1, 7, 14, T2, T3, T4, T6 )	2P	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA ( 3 )	2P	MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimentón dulce) ( 4, T2, T14 )	2P	POLLO AL HORNO	2P	LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero)
GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	CALABACÍN A LA PLANCHA	GU	ENSALADA	GU	ENSALADA	GU	ENSALADA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	MACARRONES EN SALSA DE QUESOS ( 1, 7, T3, T6, T10 )	1P	GARBANZOS SALTEADOS CON SALSA DE TOMATE	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	CREMA DE ZANAHORIAS Y ALUBIAS	1P	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS
2P	TORTILLA FRANCESA ( 3 )	2P	POLLO AL HORNO CON TOMILLO	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA ( 12 )	2P	PESCADO DE LONJA DE PROXIMIDAD ( 2, 4, 14 )
GU	ENSALADA	GU	ENSALADA	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA	GU	ENSALADA
PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	FIDEUÁ DE VERDURAS ( 1, 9, T6, T10 )	1P	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate)	1P	MENESTRA DE VERDURAS HERVIDA CON PATATAS (judía verde, guisantes y zanahoria)	1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA
2P	MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) ( 4, T2, T14 ) Y ENSALADA	2P	FRICANDÓ DE TERNERA	2P	TORTILLA A LA FRANCESA ( 3 )	2P	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	2P	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL DE LENTEJAS ( 1, T1, T3, T6, T10 )
PO	FRUTA DE TEMPORADA	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA	GU	ENSALADA	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
		1P	MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) ( 1, 7, T3, T6, T10 )	1P	JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR	1P	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones)	1P	GUISANTES HERVIDOS CON PATATAS
<b>25</b>		2P	TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 )	2P	POLLO AL HORNO (con tomate y cebolla)	2P	SALMÓN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) ( 4, T2, T12, T14 )	2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE ( 6, 12 )
<b>25</b>		GU	ZANAHORIA RALLADA	GU	ENSALADA	GU	ENSALADA	GU	CUSCÚS SALTEADO ( 1, T6, T10 )
<b>25</b>		PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA	PO	YOGUR ( 7 )	PO	FRUTA DE TEMPORADA
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)



## APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

### FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Maduxiots



Paraguaià



Pèsols



Espàrrecs



Tomàquets



Carbassó

*i també alvocat...*



Coiflor

### HORTALISSES...



Carxofa

Mongeta tendra

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I  
BERENARS  
SALUDABLES

PA, CEREALS O  
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,  
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O  
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O  
LLEGUMS!

completa la teva alimentació  
diària amb un sopar adequat

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit  
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT	PODEM SOPAR
Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

*i també espinacs, bledes, porros, enciam, faves,  
pastanaga, llimones, cogombre...*