

MENÚ FEBRER 2020



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FEBRER	4 FEBRER	5 FEBRER	6 FEBRER	7 FEBRER
Espaguetis amb tomàquet i formatge Truita de gall d'indi amb enciam i pastanaga i pa. Iogurt natural.	Mongeta, patata i pèsols Pollastre rostit amb xampinyons i pa. Fruita.	Crema de mongeta blanca Filet de lluç amb tomàquet al forn i pa. Iogurt natural	Sopa de galets amb pilota i pa Formatge fresc.	Arròs blanc amb fricandó de vedella amb verdures i pa. Iogurt natural.
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita
10 FEBRER	11 FEBRER	12 FEBRER	13 FEBRER	14 FEBRER
Verdura de tres colors Lluç al forn amb tomàquet i pa. Iogurt natural.	Arròs blanc amb tomàquet Pollastre a la planxa amb coliflor i pa. Fruita.	Llenties guisades amb verdures i arròs i pa. Iogurt natural.	Sopa de peix amb fideus Truita de patates amb olives i pa. Iogurt begut.	Macarrons amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa i pa. Iogurt natural.
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita
17 FEBRER	18 FEBRER	19 FEBRER	20 FEBRER	21 FEBRER
Pèsols, mongeta verda i patata Salmó al forn amb xampinyons i ceba i pa Iogurt natural.	Margarides tricolor amb formatge Estofat de vedella amb verdures i pa. Fruita	Cigrons guisats amb verdures. Pollastre a la planxa amb enciam, remolatxa i pa. Iogurt natural.	Caldo de pollastre amb pistons Truita a la francesa amb enciam, olives i pa. Formatge fresc	Arròs amb verdures. Hamburguesa de pollastre amb xampinyons i pa. Iogurt natural
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita
24 FEBRER	25 FEBRER	26 FEBRER	27 FEBRER	28 FEBRER
FESTA	Mongeta tendra i patata Truita de formatge amb enciam i pastanaga i pa. Fruita	Llenties guisades amb verdures i arròs i pa. Iogurt natural.	Sopa de galets Pollastre a la planxa amb patates xips i pa. Iogurt begut	Fideus a la cassola amb salsitxes i pa. Iogurt natural
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita

- ✓ A mig matí els hi oferirem fruita de temporada.
- ✓ Menú revisat per: Josep Gou (Farmacèutic i Nutricionista)

Josep Gou Gratacós
Llicenciat en Farmàcia
col. núm. 12481

Aliments de consum DIARI

Farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums*): 4-6 racions*/dia

Fruites fresques: 3 racions/dia

Hortalisses i verdures: 2 racions/dia

Oli d'oliva: 3-6 racions/dia

Làctics (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia

Aliments de consum SETMANAL

Carn magra: 3-4 racions/setmana

Peix: 3-4 racions/setmana

Ous: 3-4 racions/setmana

Llegums: 2-4 racions/setmana

Fruita seca: 3-7 racions/setmana

Aliments de consum OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, sucros, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.

RECOMANACIONS EXTRETES DE:

http://canalsalut.gencat.cat/web/content/Vida_saludable/Alimentacio/Piramide/piramide_alimentacio01.pdf