

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

Basal

Divendres

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres lactíies són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

Gener

Halal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 FESTA	6 FESTIU	7 FESTA	8 Espaguetis al pesto d'espínacs Truita francesa amb amanida Fruita i pa integral	9 Crema de carbassó amb crostons de pa Pollastre a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral
12 Arròs saltejat amb verdures Bacallà fregit amb pastanaga i olives iogurt ECO i pa integral	13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Crema de verdures Amb crostons de pa Hamburguesa de pollastre amb amanida Fruita i pa integral	15 Cigrons estofats Truita d'espínacs amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	16 Macarrons amb salsa de tomàquet i albergínia Gall dindi adobat amb escarola Fruita i pa integral
19 Minestra de verdures Espaguetis a la bolonyesa vegetal iogurt ECO i pa integral	20 Llenties estofades Salmó a la marinera Fruita i pa integral	21 Arròs tres delícies Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	22 Crema de pastanaga amb crostons de pa Ous durs amb beixamel Fruita i pa integral	23 Sopa de lletres Cuixa de pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
26 Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa verda iogurt ECO i pa integral	27 Espirals saltejats amb verdures Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa integral	28 Sopa de pistons Cigrons amb tomàquet i verdures Fruita i pa integral	29 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	30 Tricolor de verdures Crestes de tonyina amb amanida Fruita i pa integral

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Gener

Sense carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 FESTA	6 FESTIU	7 FESTA	8 Espaguetis al pesto d'espínacs Truita francesa amb amanida Fruita i pa integral	9 Crema de carbassó a/ crostons de pa Fingers de mozzarella amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral
12 Arròs saltejat amb verdures Bacallà fregit amb pastanaga i olives iogurt ECO i pa integral	13 Mongetes verdes i patata Remenat d'ous amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Crema de verdures Amb crostons de pa Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita i pa integral	15 Cigrons estofats Truita d'espínacs amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	16 Macarrons amb salsa de tomàquet i albergínia Peix a la planxa amb escarola Fruita i pa integral
19 Minestra de verdures Espaguetis a la bolonyesa vegetal iogurt ECO i pa integral	20 Llenties estofades Salmó a la marinera Fruita i pa integral	21 Arròs tres delícies Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	22 Crema de pastanaga amb crostons de pa Ous durs amb beixamel Fruita i pa integral	23 Sopa de lletres amb brou vegetal Lluç al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
26 Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa verda iogurt ECO i pa integral	27 Espirals saltejats amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita i pa integral	28 Sopa de pistons amb brou vegetal Cigrons amb tomàquet i verdures Fruita i pa integral	29 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	30 Tricolor de verdures Crestes de tonyina amb amanida Fruita i pa integral

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Gener

Vegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 FESTA	6 FESTIU	7 FESTA	8 Espaguetis al pesto d'espínacs Truita francesa amb amanida Fruita i pa integral	9 Crema de carbassó a/ crostons de pa Fingers de mozzarella amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral
12 Arròs saltejat amb verdures Tofu arrebossat amb pastanaga i olives logurt ECO i pa integral	13 Mongetes verdes i patata Remenat d'ous amb enciam i blat de moro Fruita i pa integral	14 Crema de verdures Amb crostons de pa Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita i pa integral	15 Cigrons estofats Truita d'espínacs amb tomàquet i olives Fruita i pa integral	16 Macarrons amb salsa de tomàquet i albergínia Seitán a la planxa amb escarola Fruita i pa integral
19 Minestra de verdures Espaguetis a la bolonyesa vegetal logurt ECO i pa integral	20 Arròs saltejat amb verdures Llenties estofades Fruita i pa integral	21 Arròs tres delícies Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	22 Crema de pastanaga amb crostons de pa Ous durs amb beixamel Fruita i pa integral	23 Sopa de lletres amb brou vegetal Tofu al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral
26 Arròs amb tomàquet Seitán amb salsa verda logurt ECO i pa integral	27 Espirals saltejats amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita i pa integral	28 Sopa de pistons amb brou vegetal Cigrons amb tomàquet i verdures Fruita i pa integral	29 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral	30 Tricolor de verdures Tofu arrebossat amb amanida Fruita i pa integral

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Gener

Sense fruits secs

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5	6	7	8	9
FESTA	FESTIU	FESTA	Espaguetis al pesto d'espínacs Truita de pernil dolç amb amanida Fruita i pa s/traces	Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces
12	13	14	15	16
Arròs saltejat amb verdures Bacallà fregit** amb pastanaga i olives logurt ECO i pa s/traces	Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa s/traces	Crema de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita i pa s/traces	Cigrons estofats Truita d'espínacs amb tomàquet i olives Fruita i pa s/traces	Macarrons amb salsa de tomàquet i albergínia Gall dindi adobat amb escarola Fruita i pa s/traces
19	20	21	22	23
Minestra de verdures Espaguetis amb tomàquet i pollastre logurt ECO i pa s/traces	Llenties estofades Salmó a la marinera Fruita i pa s/traces	Arròs tres delícies Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	Crema de pastanaga Ous durs amb beixamel** Fruita i pa s/traces	Sopa de lletres Cuixa de pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/traces
26	27	28	29	30
Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa verda logurt ECO i pa s/traces	Espirals saltejats amb verdures Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/traces	Sopa de pistons Cigrons amb tomàquet i verdures Fruita i pa s/traces	Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	Tricolor de verdures Peix arrebossat casolà** amb amanida Fruita i pa s/traces

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Gener

Sense gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5	6	7	8	9
FESTA	FESTIU	FESTA	Pasta s/gluten al pesto d'espínacs Truita de pernil dolç amb amanida Fruita i pa s/traces	Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces
12	13	14	15	16
Arròs saltejat amb verdures Bacallà fregit s/gluten** amb pastanaga i olives logurt ECO i pa s/traces	Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa s/traces	Crema de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita i pa s/traces	Cigrons estofats Truita d'espínacs amb tomàquet i olives Fruita i pa s/traces	Pasta s/gluten amb salsa de tomàquet i albergínia Gall dindi adobat amb escarola Fruita i pa s/traces
19	20	21	22	23
Minestra de verdures Pasta s/gluten amb tomàquet i pollastre logurt ECO i pa s/traces	Llenties** estofades Salmó a la marinera Fruita i pa s/traces	Arròs tres delícies Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	Crema de pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita i pa s/traces	Sopa de pasta s/gluten Cuixa de pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/traces
26	27	28	29	30
Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa verda s/gluten logurt ECO i pa s/traces	Pasta s/gluten saltejada amb verdures Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/traces	Sopa de pasta s/gluten Cigrons amb tomàquet i verdures Fruita i pa s/traces	Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	Tricolor de verdures Peix arrebossat casolà s/gluten** amb amanida Fruita i pa s/traces

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

Gener

Sense ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 FESTA	6 FESTIU	7 FESTA	8 Espaguetis al pesto d'espínacs Llom de porc a la planxa amb amanida Fruita i pa s/traces	9 Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces
12 Arròs saltejat amb verdures Bacallà fregit s/ou** amb pastanaga i olives logurt ECO i pa s/traces	13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa s/traces	14 Crema de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita i pa s/traces	15 Cigrons estofats Pollastre a la planxa amb tomàquet i olives Fruita i pa s/traces	16 Macarrons amb salsa de tomàquet i albergínia Gall dindi adobat amb escarola Fruita i pa s/traces
19 Minestra de verdures Espaguetis a la bolonyesa vegetal logurt ECO i pa s/traces	20 Llenties estofades Salmó a la marinera Fruita i pa s/traces	21 Arròs tres delícies s/ou Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	22 Crema de pastanaga Llom de porc a la planxa Fruita i pa s/traces	23 Sopa de lletres s/ou Cuixa de pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/traces
26 Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa verda logurt ECO i pa s/traces	27 Espirals saltejats amb verdures Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/traces	28 Sopa de pistons s/ou Cigrons amb tomàquet i verdures Fruita i pa s/traces	29 Mongetes blanques estofades Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	30 Tricolor de verdures Peix arrebossat casolà** amb amanida Fruita i pa s/traces

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

Gener

Sense lactosa ni plv

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 FESTA	6 FESTIU	7 FESTA	8 Espaguetis al pesto d'espínacs Truita de pernil dolç amb amanida Fruita i pa s/traces	9 Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces
12 Arròs saltejat amb verdures Bacallà fregit** amb pastanaga i olives logurt DE SOJA i pa s/traces	13 Mongetes verdes i patata Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa s/traces	14 Crema de verdures Hamburguesa de pollastre** amb amanida Fruita i pa s/traces	15 Cigrons estofats Truita d'espínacs amb tomàquet i olives Fruita i pa s/traces	16 Macarrons amb salsa de tomàquet i albergínia Gall dindi adobat amb escarola Fruita i pa s/traces
19 Minestra de verdures Espaguetis a la bolonyesa vegetal logurt DE SOJA i pa s/traces	20 Llenties estofades Salmó a la marinera Fruita i pa s/traces	21 Arròs tres delícies Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	22 Crema de pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita i pa s/traces	23 Sopa de lletres Cuixa de pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/traces
26 Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa verda logurt DE SOJA i pa s/traces	27 Espirals saltejats amb verdures Estofat de gall dindi amb samfaina Fruita i pa s/traces	28 Sopa de pistons Cigrons amb tomàquet i verdures Fruita i pa s/traces	29 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	30 Tricolor de verdures Peix arrebossat casolà** amb amanida Fruita i pa s/traces

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Gener

Halal sense gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

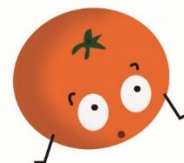
5	6	7	8	9
FESTA	FESTIU	FESTA	Pasta s/gluten al pesto d'espínacs Truita francesa amb amanida Fruita i pa s/traces	Crema de carbassó Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces
12 Arròs saltejat amb verdures tritades Bacallà fregit s/gluten** amb pastanaga i olives logurt ECO i pa s/traces	13 Mongetes verdes i patata (tritades) Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita i pa s/traces	14 Crema de verdures Pollastre arrebossat s/gluten ** amb amanida Fruita i pa s/traces	15 Cigrons estofats tritats Truita d'espínacs amb tomàquet i olives Fruita i pa s/traces	16 Pasta s/gluten bullida amb oli Gall dindi arrebossat s/gluten amb escarola Fruita i pa s/traces
19 Minestra de verdures (tritades) Pasta s/gluten amb pollastre logurt ECO i pa s/traces	20 Llenties** estofades (tritades) Salmó al forn Fruita i pa s/traces	21 Arròs blanc amb verdures tritades Gall dindi arrebossat s/gluten amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	22 Crema de pastanaga Ous durs Fruita i pa s/traces	23 Sopa de pasta s/gluten Cuixa de pollastre al forn amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa s/traces
26 Arròs blanc Lluç arrebossat s/gluten logurt ECO i pa s/traces	27 Pasta s/gluten saltejada amb verdures Gall dindi arrebossat s/gluten Fruita i pa s/traces	28 Sopa de pasta s/gluten Pollastre arrebossat s/gluten Fruita i pa s/traces	29 Mongetes blanques estofades (tritades) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita i pa s/traces	30 Tricolor de verdures (tritades) Peix arrebossat casolà s/gluten** amb amanida Fruita i pa s/traces

LA FRUITA SERA DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.



GENER: Abrics i bona alimentació!

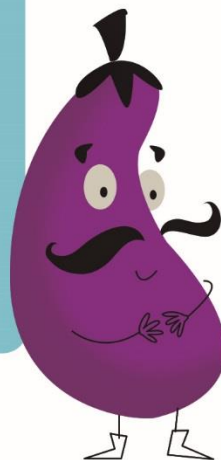


Després d'uns dies de descans i companyia familiar, tornem a les classes amb el fred de l'hivern. Per evitar posar-nos malalts en aquesta època de l'any, és important no oblidar-nos de menjar fruites cítriques. Així doncs, omplim les nostres postres, esmorzars i berenars amb mandamines i taronges.

Tornen els calçots i les carxofes!! Mmmmm!!

Altres hortalisses encara en temporada: espinacs, pèsols, bledes, enciams, escarola, la carbassa, la coliflor, la col, api, porro, ceba i bròquil. Les podem preparar amb cremes, al vapor al forn o saltades amb oli d'oliva. Quina us agrada més?

Les sopes serà el nostre gran aliat per aportar líquids a l'organisme i alhora escalfar-nos els dies de més fred. Les podem preparar i guardar al congelador per poder consumir-les un altre dia, d'aquesta manera estalviarem energia i ens facilitarà l'organització setmanal de menús.



Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 · Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

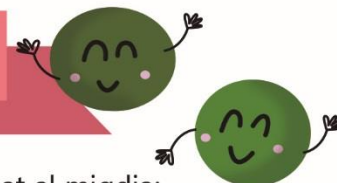
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT...

POTS SOPAR...

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 magra
Fruita	→ Làctic o fruita
Làctic	→ Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.

Gener

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
5 FESTA	6 FESTIU	7 FESTA	8 Carbassó saltejat amb tomàquets secs Lluç a la planxa amb amanida Fruita i pa integral	9 Albergínies farcides d'arròs, herbes provençals, tomàquet natural ratllat i formatge brie Fruita
12 Cols de Brussel·les al forn Ous durs farcits d'alvocat Fruita i pa integral	13 Carbassó al forn amb raig de mel Sardines a la planxa amb julivert Fruita i pa integral	14 Arròs saltejat amb xampinyons Conill al forn amb llimona logurt i pa integral	15 Crema de coliflor Llom de porc al forn amb llit de boniato Fruita i pa integral	16 Amanida mixta Quiche casolana d'espàrrecs verds Fruita
19 Pasta de llentia amb oli aromatitzat Truita de pebrot Fruita i pa integral	20 Amanida verda amb poma a daus Ous remenats amb albergínia Fruita i pa integral	21 Crema de verdures Salsitxes de porc a la planxa amb guarnició d'alvocat logurt i pa integral	22 Bastonets de pastanaga amb hummus casolà de mongeta blanca Brotxetes de gall dindi adobat Fruita i pa integral	23 Tires de carbassa al forn Seitons arrebossats amb farina de cigró Fruita
26 Sopa minestrone Llobarro al forn amb amanida Fruita i pa integral	27 Gírgoles al forn amb allets Ous durs amb amanida Fruita i pa integral	28 Crema de bròquil Remenat d'ous i alls tendres logurt i pa integral	29 Cuscús integral amb cúrcuma Tofu saltejat amb allets tendres Fruita i pa integral	30 Pizza casolana amb base de tomàquet natural, ceba, albergínia i gall dindi Fruita