

Setmana 1

**6-12 GENER 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	A	MENÚ ESPECIAL	Carbassó farcit de verdures	Amanida amb magrana i formatge fresc	Pasta napolitana	Amanida niçose	Entremesos	Escalivada
		B		Amanida variada amb ou dur	Risotto vegetarià	Amanida campera amb patata	Llenties estofades	Hummus amb bastonets de pa i de pastanaga	Amanida mixta
	2n plat	A		Patates amb sípia	Rodó de vedella al forn amb pastanagues baby	Peix a la planxa amb ratatouille	Peix a la vizcaïna	Pollastre al forn amb patates panadera	Peix al forn amb salsa d'ametlles
		B		Pollastre planxa amb xampinyons	Salmó a la planxa amb ceba caramelitzada	Galtes al forn a l'estil del xef	Gall dindi a la planxa amb verdures vapor	Paella mixta	Mongetes amb botifarra
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Roscó de reis	logurt de sabors	Flam	logurt natural	Puding	Gelat	Panacotta
	BERENAR		Suc de fruita/ Infusió	Batut de fruita / infusió	llet / Infusió	Suc de taronja / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita/ Infusió	Suc de fruita / Infusió
			Pa amb embotit / coca de pa	Pa amb xocolata / Biscotes integrals amb formatget	Compota amb bastonets de pa integrals / Pa amb embotit	logurt amb cereals / Pa amb embotit	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Muesli amb iogurt / Pa amb embotit	Taller: "Carrot cake" / Pa amb formatge
<b>S O P A R</b>	1r plat	A	Crema de carbassa amb sèsam	Sopa de pasta	Amanida mediterrània	Rotllets primavera al forn	Crema parmentiere	Amanida grega	Amanida de l'hort
		B	Amanida amb poma i cranc	Amanida amb rúcula i nous	Mongeta verda saltada	Consomé amb mandonguilletes	Amanida amb espàrrecs	Minestra de verdures	Sopa de verdures
	2n plat	A	Hamburguesa de gall dindi amb verdures a la planxa	Peix a la marinera	Truita de patata	Aletes de pollastre concassé de tomàquet	Peix al forn amb verdures al forn	Truita de julivert	Creps salats
		B	Bikini	Vedella a la planxa amb wok de verdures	Peix al forn amb xips de moniato al forn	Filet de peix al forn amb julivert i llimona	llom adobat amb encenalls de carxofa	Bunyols de bacallà	Peix a la planxa amb kale cruixent
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Gelatina	logurt de fruita	Petit suís	logurt de sabors	logurt natural	iogurt bevable

Setmana 2

**13-19 GENER 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat		lassanya verdures	Faves guisades	Amanida 4 estacions	Tagliatelli amb salsa de tonyina	Amanida completa de l'hort	Arròs a banda	Pinya amb pernil salat
		<b>B</b>	Amanida marinera	Amanida de quinoa	Crema de col.liflor	Amanida amb taronja i fruits secs	<i>Escudella de Sant Antoni</i>	Ensaladilla amb delícies de mar	Amanida del xef
	2n plat	<b>A</b>	Hamburguesa de vedella amb porro cruixent	Peix a la planxa amb pebrot vermell caramelitzat	Arròs de muntanya	llom a la sal amb bolets	Carn d'olla i verdures del caldo	Pollastre al chilindrón	Fideuà
		<b>B</b>	Peix al forn amb espàrrecs verds	Mil fulls de pollastre de pernil i formatge	Calamars a la planxa amb juliana verdures	Peix al forn amb escabetx calent	Peix a la planxa amb patates saltades amb all i julivert	Peix al forn amb muselina	Faux filet amb puré de moniato
	Postres	<b>A</b>	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		<b>B</b>	logurt natural	Mousse	logurt de sabors	Natilles	Quatlada i mel	Profiteroles	Gelat
	<b>BERENAR</b>		Fruita tallada / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / Infusió	Batut de fruita / infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita / Infusió
			Pa amb embotit / cereals amb llet	Pa amb formatge / Pa de pessic de llimona	Pa amb embotit / Biscotes integrals amb melmelada	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Coca de pa / Pa amb embotit	Taller: Creps integrals amb canyella / Biscotes amb formatge
<b>S O P A R</b>	1r plat	<b>A</b>	Crema verda amb crostons de pa	Sopa bullavesa	Amanida amb cannonges i panses	Amanida amb cogombres	Amanida caprese	Sopa de ceba	Amanida amb brots tendres
		<b>B</b>	Amanida amb remolatxa i pipes de girasol	Amanida multicolor	Verdurade temporada al vapor	Sopa de sèmola	Espàrrecs a la vinagreta	Amanida amb fruits vermells	Crema de verdures
	2n plat	<b>A</b>	Llibrets al forn amb encenalls de pastanaga	Peix a la provençal	Truita amb pernil salat i formatge	Barretes de lluç al forn amb minestrone	Pizza	Truita paisana	Peix al forn amb carbassa especiada
		<b>B</b>	Rotllets de peix amb gambes al vapor amb salsa de llimona	Bistec a la planxa amb "espaguetis" de cabassó	Peix al forn amb carpaccio de tomàquet	Daus de gall dindi amb sèsam i salsa de soja	Pernil brassejat amb verduretes	Peix a la planxa amb verdures	Pollastre a les fines hebes amb xips de poma
	Postres	<b>A</b>	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		<b>B</b>	Gelatina	logurt natural	Petit suís	logurt de fruita	logurt de sabors	Actimel	logurt natural

Setmana 3

20-26 GENER 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Mongetes amb cloïsses	Verdures planxa	lleties amb quinoa	Amanida catalana	Trinxat de col	Arròs amb tomàquet	Amanida salsa còctel
		B	Amanida oriental	Amanida d'espínacs i pera	Amanida amb formatge i nous	Arròs amb verdures	Amanida de pasta tricolor	Amandia amb minicroquetes	Pebrots farcits de verdures
	2n plat	A	Peix al forn amb tomàquet	Macarrons amb carbonara de pollastre	Escalopa de vedella al forn	Mandonguilles amb salsa	Rodó gall dindi amb verduretes	Suquet de pescadors	Canelons
		B	Costella adobada amb verdures	Peix a la planxa amb patates fregides	Peix al forn amb samfaina	Peix al forn amb juliana de verdures	Peix planxa amb piperada	Pollastre al forn amb salsa canyella	Peix al forn amb salsa veneciana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	Gelatina	logurt de fruites	Chesse cake	logut natural	Crema catalana	Tarta tatin
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Llet / Infusió	logurt bevible / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió
			Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / logurt amb muesli	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Pa amb embotit / Biscotes integrals amb melmelada	Pa amb embotit / Formatge blanc amb fruits secs	Biscotes amb formatge / Taller: "Magdalenes" de taronja	Pa amb embotit / flocs de cereals
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb blat de moro	Bledes a la catalana	Crema de porros	Sopa de lletres	Pèsols saltats	Sopa minestrone	Tomàquet, advocat i olives
		B	Arròs caldós amb brou de verdures	Amanida de mongeta tendra, tomàquet i pernil	Amanida amb sardinetes	Amanida amb rotllets de pernil i formatge	Amanida amb palmitos i remolatxa	Amanida de l'hort	Cabdells amb vinagreta de mostassa
	2n plat	A	Remenat de bolets amb torradetes	Peix al forn amb aroma de cítrics	Cassoleta de brandada	Cuixetes de pollastre al forn amb cebetes	Croquetes amb tomàquet cirerol saltat	Fajitas amb tires de vedella i verdures	Peix a la planxa amb encenalls de verdura al vapor
		B	Hamburguesa de peix amb bròquil saltat	llom sajonia amb chutney de pastanaga	Truita de carbassó	Peix a la planxa amb verdura vapor	Peix al forn amb herbes aromàtiques	Peix planxa amb xampinyons saltats	Quiche
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt natural	Mousse	logurt de sabors	Actimel	logurt de fruites	logurt natural

Setmana 4 **27 GENER - 2 FEBRER 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	<b>A</b>	Amanida codonyat i formatge	Amanida amb advocat i blat de moro	Cigrons amb arròs	Pasta al pesto	lenties estofades	Amanida tropical	Macarrons gratinats
		<b>B</b>	Crema de carbassó	Espàrrecs verds a la planxa amb crema balsàmica	Amanida cèsar	Amanida d'hivern	Amanida amb mix de llavors	Tomàquets farcits amb f.cabra	Amanida hortelana
	2n plat	<b>A</b>	Fricandó amb cuscús	Hatchis parmentier	Escalopines de pollastre a la llimona amb herbes de provença	Rodó de porc amb verdures	Cordon bleu de gall dindi amb mongeta verda extra fina	Pastís d'arròs i carn	Pollastre al toc de la mostassa
		<b>B</b>	Peix al forn amb verdures	Peix a la planxa amb arròs saltat amb verdures	Peix a la taronja	Peix a la planxa amb verdures estil wok	Peix al forn amb salsa velouté	Peix al forn sobre un "llit" de patates i pebre vermell	Peix a la vasca
	Postres	<b>A</b>	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		<b>B</b>	logurt de fruites	mel i mató	Flam	logurt natural	Mousse	Gelat	Arròs amb llet
	<b>BERENAR</b>		Suc fruita / Infusió	llet / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / Infusió	Fruita tallada/ Infusió
			Pa amb formatge / Pa amb oli i cacau en pols	Pa amb embotit / Fruita tallada amb fruits secs	Pa amb embotit /logurt amb muesli	Pa amb embotit / Coca de forner	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Cereals s/sucre / Pa amb embotit	Taller: "pancakes" de plàtan i avena / Biscotes amb formatget
<b>S O P A R</b>	1r plat	<b>A</b>	Sopa de fideus	Rotllets d'enciam amb tonyina i olives	Espinacs amb gambes	Amanida amb col lombarda i salsa de iogurt	Amanida amb magrana	Amanida mixta	Verdura tricolor
		<b>B</b>	Amanida amb mozzarella i alfàbrega	Pourrusalda amb carbassa	Amanida amb xerries	Sopa de peix	Timbal d'albergínia, formatge i orenga	Crema de pastanaga	Amanida amb brots tendres i salsa vinagreta
	2n plat	<b>A</b>	Gall dindi planxa amb crema de ceba	Peix forn amb xampinyons saltats	Sandwich vegetal	Ous al plat	Mitjana a la planxa amb enciam i olives	Truita a la francesa amb pa torrat	Peix al forn amb poma
		<b>B</b>	Peix a la romana	Truita de carxofes	Vedella a la planxa amb encenalls de patata	Pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Peix amb salsa	Xipirons saltats amb ceba i julivert	Volovans farcits de carn
	Postres	<b>A</b>	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		<b>B</b>	Mousse	logurt de sabors	logurt natural	Gelatina	logurt bevable	Petit suís	logurt de sabors

## Pautes bàsiques per interpretar l'etiquetatge dels aliments?

**1.LLEGIR SEMPRE EL LLISTAT D'INGREDIENTS:** és la part més important, van en **ordre decreixent** i com més extensa, més processat serà el producte.



**2.SABER LA RACIÓ QUE REALMENT CONSUMIM:** les dades s'expressen sempre per **100g o 100ml de producte** , sovint també s'indica la ració/porció de consum més habitual.

INFORMACIÓN NUTRICION		
	Por 100g	Por galleta (13,7 g)
Valor energético	1045 kJ 245 kcal	286 kJ 64 kcal
Grasas	21,5 g	3,0 g
de las cuales saturadas	4,5 g	0,6 g
Hidratos de carbono	56 g	7,7 g
de los cuales azúcares	23,5 g	3,2 g
Fibra alimentaria	8,5 g	1,2 g
Proteínas	7,0 g	1,0 g
Sal	0,90 g	0,12 g

**3.CALORIES:** és una dada més, però no l'única, recorda que no sempre es saludable un producte tot i no aportar calories ex: refresc zero

**4.GREIXOS:** Fixar-nos no només en la quantitat, també **la qualitat** . Prioritzar l'oli d'oliva i evitar els greixos trans, greixos hidrogenats/parcialment hidrogenats i olis de palma.

Baix en greix: sòlid (<3g/100g) i líquids (<1,5g/100ml)

Sense greix: <0,5g /100g o 100ml

**5.SUCRES:** l'ideal és que **no apareixi "el sucre"** entre el llistat d'ingredients.

Baix en sucre: sòlid <5g/100g i líquid <2,5g/100ml

Sense sucre: <0,5g/100g o 100ml

Sense sucres afegits: pot contenir sucres presents de forma natural ex: compota de fruita sense sucres afegits

**6.FIBRA:** serà **"integral de veritat"** quan al llegir els ingredients com per exemple en un pa, utilitzin farina integral i no farina blanca + "salvado"