

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY				
HOLIDAY												
1P LENTIL SALAD (tuna, black olives, carrot and tomato) (1, 4) 2P MEAT CROQUETTES (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU SAUTEED MUSHROOMS WITH OLIVE OIL PO FRESH FRUIT	1P RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE 2P SCRAMBLED EGGS WITH VEGETABLES (3) GU GRILLED COURGETTE PO FRESH FRUIT	1P SPIRALES IN NAPOLITANA SAUCE (1, T6, T10) 2P "GALICIAN" HAKE (with onion and sweet paprika) (4, T2, T14) GU LETTUCE WITH SWEET CORN AND BLACK OLIVES PO FRESH FRUIT	1P MIXED VEGETABLES (zucchini, green beans and carrot) 2P BAKED CHICKEN GU LETTUCE, CARROT AND SWEET CORN PO FRESH FRUIT	HOLIDAY		HOLIDAY		HOLIDAY				
4	5	6	7	8		8		1				
1P BOILED GREEN BEANS AND POTATOES 2P GRILLED BEEF BURGER (12) GU FRESH SALAD PO FRESH FRUIT	1P SAUTEED RICE 2P BAKED COD (with onion and tomato) (4) GU FRESH SALAD PO FRESH FRUIT	1P MACARONI IN NAPOLITANA SAUCE (homemade tomato sauce) (1, T6, T10) 2P OMELETTE (3) GU FRESH SALAD PO FRESH FRUIT	1P CREAM OF CARROT 2P TURKEY STEW GU SAUTED COUSCOUS (1, T6, T10) PO YOGURT (7)	11		12		13		14		
1P ZUCCHINI AND BASIL CREAM 2P BAKED TURKEY GU FRESH SALAD (lettuce, tomato and sweet corn) PO FRESH FRUIT	1P RICE WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE 2P SCRAMBLED EGGS WITH VEGETABLES (3, 6) GU SAUTEED MUSHROOMS PO FRESH FRUIT	1P BOILED MIXED VEGETABLES 2P BREADED CHICKEN (flour, egg and breadcrumbs) (1, 3, T1, T3, T6, T7, T8, T11) GU SEASONED TOMATOES PO YOGURT (7)	1P CHICKPEAS & VEGETABLES STEW (onion, garlic, green and red pepper and tomato) 2P PORK LOIN STEW GU BOILED CARROTS PO FRESH FRUIT	18		19		20		21		
HOLIDAY		1P SALAD WITH PASTA (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P CHEESE OMELETTE (3, 7) GU GRATED CARROT PO YOGURT (7)	1P BOILED GREEN BEANS AND POTATOES 2P BAKED CHICKEN GU FRESH SALAD (lettuce, tomato and sweet corn) PO FRESH FRUIT	1P SAUTEED RICE WITH VEGETABLES (onion, leek, green beans, carrot and mushrooms) 2P BAKED COD (4) GU LETTUCE WITH SWEET CORN AND BLACK OLIVES PO FRESH FRUIT	25		26		27		28	
25		26		27		28		29		22		
11		12		13		14		15		22		



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

i també alvocat...



Pèsols



Espàrrecs



Tomàquets



Carbassó



Mongeta tendra



Carxofa



Coiflor

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...