



DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
PURE DE CARABASSA	ESPAGUETIS SALTATS AMB OLI D'OLIVA I ALL AMB TOMÀQUET NATURAL	SOPA DE VERDURES	PAELLA VALENCIANA	LLENTIES ESTOFADES	SOPA DE PASTA	ENSALADA
PITRERA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB TRAMPÓ FRUITA	PEIX AL FORN AMB VERDURES FRUITA	TRUITA ESPANYOLA AMB ENSALADA DE TOMÀQUET FRUITA	CUIXOT I FORMATGE AMB PALETS DE PASTANAGA I OGURT	LLENGUADO ADOBAT AMB ENSALADA FRUITA	VADELLA AMB PATATES I VERDURES FRUITA	FIDEUÀ DE PEIX FRUITA
<b>PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS</b>						
PURÉ DE VERDURES	SOPA DE PASTA	LLUÇ A LA PLANXA AMB	BISTEC A LA PLANXA AMB	PIZZA DE CARN I	TRUITA DE PATATA I	ENSALADA VARIADA
TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENSALADA	PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB TOMÀQUET	PASTA I VERDURES SALTADES	VERDURES	VERDURES AMB ENSALADA	PA AMB OLI
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28				
SOPA DE CUINAT	MACARRONS A LA BOLONYESA	PAELLA DE VERDURES				
ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES FRUITA	LLUÇ ADOBAT AMB ENSALADA MIXTA FRUITA	CROQUETAS DE POLLASTRE AMB TRAMPÓ FRUITA				
<b>PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS</b>						
PURÉ DE CARABASSA	SOPA DE PASTA	EMPERADOR A LA PLANXA				
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA	POLLASTRE BULLIT AMB PATATES I VERDURES	AMB PASTA AMB VERDURES				
FRUITA	FRUITA	FRUITA				

#### RECOMANACIONS GENERALS:



- RACIONS D'ALIMENTS I PREPARACIONS ADEQUADES A L'EDAT.
- ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA, REGULAR, ADAPTADA A L'EDAT. PREFERIBLEMENT EN FAMÍLIA O EQUIP.
- HORARIS DE MENJAR I SON REGULARS I ADAPTATS A L'EDAT.
- ESMORZAR DIARI I COMPLET: INCLOURE LACTI (LLET O IOGUR) PA O CEREALS POC ENSUCRATS I TROCETS DE FRUITA FRESCA O SUC NATURAL.
- INCLOURE CADA DIA 1 HORTALIÇA + 1 FRUITA A CADA ÀPAT (DUES RACIONS DE "5 AL DIA"). LES FRUITES RESTANTS S'HAN D'INCLOURE ALS BERENARS.
- BERENARS (MATI / HORABAIXA): INCLOURE LACTIS (LLET, IOGUR O FORMATGE) O FRUITES. AMB ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA: INCLOURE ENTREPÀ D'EMBOTITS MAGRES O FORMATGES TENDRES.
- A DINARS I SOPARS: PA MORENO O INTEGRAL. LA BEGUDA HAURÀ DE SER AIGUA.
- ABANS DE DORMIR: UN TASSÓ DE LLET.



**AJUNTAMENT DE CALVIÀ  
MALLORCA**

[www.calvia.com](http://www.calvia.com)

