




DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
SOPA DE PEIX	MACARRONS AMB SAMFAINA	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS BRUT	LLENTIES ESTOFADES	ENSALADA VARIADA	LASANYA DE VERDURES
PIZZA DE VERDURES	ICTIOL ORLY AMB TALLADES DE TOMÀQUET ALINYAT I TONYINA	PILOTES CASONALES AMB PATATES I VERDURES	TRUITA DE TONYINA AMB ENSALADA	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES	ESPAGUETIS BOLONYESA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENSALADA
FRUITA	IOGURT	FRUITA	PETIT SUISSE	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS</b>						
LLENGUADO A LA PLANXA AMB ENSALADA I CUSCÚS	OUS BULLITS AMB PATATES I VERDURES	POLLASTRE FILATEJAT AMB PASTA I ENSALADA	LLUÇ AL FORN AMB PATATES I VERDURES	PA AMB OLI AMB ENSALADA	SALMÓ A LA PLANXA AMB PATATA I BRÓCOLI AL VAPOR	SOPA DE PASTA REMENAT D'OU
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31				
PURÉ DE VERDURES	ESPAGUETIS SALTATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	SOPA DE VERDURES				
PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TRAMPÓ	PEIX AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET NATURAL	LLOM ROSTIT AMB PATATES PANADERA I JARDINERA				
FRUITA	FRUITA	FRUITA				
<b>PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS</b>						
BISTEC A LA PLANXA AMB CUSCÚS DE VERDURES	TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMB ENSALADA	EMPERADOR A LA PLANXA AMB ARRÒS I ENSALADA				
FRUITA	FRUITA	FRUITA				

#### RECOMANACIONS GENERALES:

- RACIONS D'ALIMENTS I PREPARACIONS ADEQUADES A L'EDAT.
- ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA, REGULAR, ADAPTADA A L'EDAT. PREFERIBLEMENT EN FAMÍLIA O EQUIP.
- HORARIS DE MENJADES I SON REGULARS I ADAPTATS A L'EDAT.
- ESMORZAR DIARI I COMPLET: INCLOURE LACTI (LLET O IOGURT) PA O CEREALS POC ENSUCRATS I TROCETS DE FRUITES FRESQUES O SUC NATURAL.
- INCLOURE CADA DIA 1 HORTALISSA + 1 FRUITA EN LA TOMA (DUES RACIONS DE "5 AL DIA"). LES FRUITES RESTANTS S'HAURAN D'INCLOURE EN EL BERENAR.
- BERENARS (MATÍ / HORABAIXA): INCLOURE LACTIS (LLET, IOGURT O FORMATGE) O FRUITES. EN ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA: INCLOURE ENTREPÀ D'EMBOTITS MAGRES O FORMATGE TENDRE.
- EN DINARS I SOPARS: PA MORENO O INTEGRAL. LA BEGUDA HA DE SER AIGUA.
- ABANS DE DORMIR: UN TASSÓ DE LLET.



**AJUNTAMENT DE CALVIÀ  
MALLORCA**

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

