

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
ARRÒS AMB TOMÀQUET	ESPAGUETTIS SALTATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	SOPA DE CUINAT	PURÉ DE CARABASSÓ, MONGETES, PORRO I PASTANAGA	MONGETES ESTOFADES	MACARRONS AMB TOMÀQUET	ENSALADA
LLOM A LA PLANXA AMB VERDURES SALTADES I PATATA BULLIDA	LENGUADO EMPANADO CON TRAMPÓ DE ATÚN	BULLIT MALLORQUÍ	TRUITA ESPANYOLA AMB ENSALADA DE LLETUGA, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, TONYINA I OLIVES	CALAMARS A LA ANDALUÇA AMB ENSALADA DE TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	POLLASTRE ROSTIT AMB ENSALADA	FIDEUADA MIXTA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	GELAT	FRUITA CÍTRICA	FRUITA	FRUITA
PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTÀRIES						
SOPA DE PASTA I CIGRONS AMB VERDURES I OU BULLIT	BISTEC A LA PLANXA AMB ARRÒS AMB VERDURES	TOMÀQUETS AL FORN FARCITS D'ARRÒS I RAP	BROQUETA DE POLLASTRE I VERDURES AMB PURÉ DE PATATA	<i>PA AMB OLI</i> AMB TRAMPÓ	PURÉ DE VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA	LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTAT DE VERDURES I COUSCOUS
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	DIUMENGE
SOPA DE PEIX	MACARRONS AMB CARN	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE CUINAT	LLENTIES ESTOFADES	ENSALADA	ENSALADA
PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA I PÈSSOLS AMB CUIXOT	LLUÇ AL FORN AMB VERDURES	FILET PICAT DE CARN MAGRA A LA PLANXA AMB PATATES I ENSALADA DE LLETUGA I TOMÀQUET	BULLIT MALLORQUÍ	TRUITA DE TONYINA AMB ENSALADA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO	LASANYA DE CARN I VERDURES	ARRÒS PAELLA VALENCIANA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGUR	FRUITA CÍTRICA	FRUITA	FRUITA
PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTÀRI						
TRUITA DE PATATES I VERDURES CON TRAMPÓ	LLOM A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATA I ENSALADA	LLENGUADO ARREBOSSAT AMB VERDURES I ARRÒS	PIZZA AMB ENSALADA	PASTA SALTADA AMB VERDURES I LLOM DE LLUÇ	POLLASTRE A LA PLANXA AMB VERDURES I ARRÒS	SOPA DE PASTA TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	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 HORTALISSA + 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**

