


DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26
ARRÒS DE PEIX	MACARRONS AMB TONYINA	SOPA DE PEIX	PURÉ DE VERDURES	LLENTIES ESTOFADES	TREMPÓ	ENSALADA LLAMPUGA A LA MALLORQUINA
ESCALOPA MILANESA AMB VERDURES SALTADES A L'ALL	PEIX BULLIT AMB ENSALADA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC	PILOTES CASOLANES AMB PATATES	PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENSALADA DE PASTANAGA RALLADA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATES AMB ENSALADA	PAELLA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUTA
PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS						
TRUITA DE PATATES I BLEDES AMB ENSALADA DE LLETUGA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET	INDIOT A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATES I SALTAT DE BOLETS	LLENGUADO ARREBOSSAT AMB CUSCUS AMB VERDURES	LLOM/VEDELLA PLANXA I MENESTRA DE VERDURES SALTADES AMB CUIXOT	LLOMS DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTA TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET	SOPA DE PASTA POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES I ENSALADA	SALSITXES FRESQUES AMB ARRÒS AMB VERDURETES
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	 <p>NOVEMBRE 06 101,85 € VALS DIA 5,45 €</p>		
SOPA DE CUINAT	ESPAGUETIS SALTATS AMB OLI D'OLIVA I ALL	ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL	PURÉ DE CARABASSÓ			
INDIOT A LA PLANXA AMB PATATES I VERDURES AMANIDES	LLENGUADO ADOBAT AMB PALETS DE PASTANAGA	LLOM AL FORN AMB VERDURES SALTADES	TRUITA DE TONYINA AMB ENSALADA VARIADA			
FRUITA	FRUITA	FRUITA	PETIT SUISE			
PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS						
TRUITA DE PATATES I CARABASSÓ AMB ENSALADA VARIADA	SOPA DE PASTA FILET RUS AMB ENSALADA D'ULLS DE LLETUGA I TOMÀQUET	PA AMB OLI DE FORMATGE I CUIXOT, TREMPÓ	BROQUETA DE SALMÓ I HORTALISSES AMB PURÉ DE PATATES			
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 ADAPTADES A L'EDAT.
- ESMORZAR DIARI COMPLET: AURA D'INCLOURE LACTI (LLET O YOGURT), PA O CEREALS POC ENSUCRATS, I UN TROCETS DE FRUITA FRESCA O SUC NATURAL.
- INCLOU CADA DIA 1 HORTALISSA + 1 FRUITA EN LA PRESA (DUES RACIONS DE "5 AL DÍA"). LES FRUITES RESTANTS HAURAN D'INCLOURE'S EN EL BERENAR.
- BERENARS (MATÍ / HORABAIXA): INCLOURE LACTIS (LLET, YOGURT O FORMATGE) O FRUITES. EN ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA: INCLOURE ENTREPÀ DÈMBOTITS MAGRES O FORMATGES TENDRES.
- EN DINARS I SOPARS: PA MORENO O INTEGRAL. LA BEGUDA HAURA DE SER AIGUA.
- ABANS DE DORMIR: UN TASSÓ DE LLET.



AJUNTAMENT DE CALVIÀ
MALLORCA

www.calvia.com

