



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Amanida d'arròs	Espaguetis a la napolitana	Sopa de bullit amb fideus*	Pure de Verdures	Lenties estofades
Truita de patates i carabassí amb trempó	Peix al forn amb verdures	Pollastre bollit amb patates i verdures	Llom al forn amb patates trempades	Llenguado arrebossat amb amanida
🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

Pollastre a la planxa amb amanida de esqueixos i tonyina	Vadella/llom arrebossat amb arròs saltetjat de verdures i pinyons	Llom de lluç al vapor amb amanida de tomàtiga i olives	Croquetes de carn amb amanida de lletuga i pastanaga	Truita de patates i espargues amb rodanxes de tomàtiga i ametles llaminades
🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs amb tomàtiga	Fideuà de verdures	Sopa de peix amb fideus*		
Escalopa Milanesa amb amanida de lletuga i pastanaga	Peix bollit amb amanida de tomàtiga i blat de les índies	Pilotes Jardineria		
🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita		

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

Salsitxes de pollastre amb patates i amanida d'anous	Bollit de patates i mongetes verdes amb ou dur	Salmó a la planxa amb amanida d'arròs i espargues saltetjats	<p>Menus i proposta de sopars complementaris elaborats per "més bé", assessoria de dietètica i nutrició.</p> <p>MENJADOR OCTUBRE</p> <p>97,00 €</p> <p>VALS DIA 5,45 €</p>	
🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua		

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis* a la Bolognesa	Paella Valenciana	Sopa de Picadillo	Amanida mediterranea	Mongetes estofades
Lluç a l'adoba amb amanida variada	Truita de pernil amb amanida de tomàtiga	Pollastre rostit amb patates trempades	Llom a la planxa amb trempó	Calamars andalussa amb amanida variada
🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

Llom/vadella a la planxa amb bròquil gratinat al formatge	Salsitxes amb pure de patates i sobrassada	Pa amb oli de formatge i pernil amb trempó	Truita de patates i carabassí amb amanida	Pollastre a la planxa amb amanida de patates
🍏 Fruita / pa / aigua	Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua

DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs brut	Macarrons amb tonyina	Sopa* de bullit	Pure de verdures	Lenties estofades
Rotlet de Pernal dolç i formatge amb trempó	Llenguado al forn amb verdures	Estofat d'endiot a la jardineria	Pollastre rostit amb patates fregides	Truita de carabassí i patates amb amanida
🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita	🍏 Fruita

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

Truita de patates i bledes amb amanida de lletuga, blat de les índies i olives	Cuixetes de pollastre panades amb carxofes saltetjades a l'allet	Emperador a la planxa amb saltetjat d'arròs i esclatessangs	Pizza amb amanida	Pollastre a la planxa amb muntadets d'escalibada
🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua	🍏 Fruita / pa / aigua

DILLUNS 30	DIMARTS 31	
Amanida d'espirlals	Arròs amb verdures	🍏 Inclou 1 hortalissa + 1 fruita a la pressa= dues racions de "5 al dia" La resta de les fruites s'han d'incloure als berenars.
Lluç arrebossat amb pastanaga natural	Truita farcida amb amanida	* Pasta integral Pa moreno i aigua en dinars i sopars
🍏 Fruita	🍏 Fruita	

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

Pa amb oli de formatge i pernil amb trempó	Escalop de llom /vadella amb patates bollides i trempades	Lactis en berenar diari complet i berenars del matí o horabaixa i un tassò de llet abans d'anar a dormir Activitat física diària, regular, adaptada i millor, en família o equip. Horaris de dinar i sopar regulars i adaptats a l'edat IMPORTANT: RACIONS ADECUADES A LA EDAD.
🍏 Fruita / pa / aigua	Fruita / pa / aigua	