

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 -Crema de verdures -Carboner al forn amb ceba -iogurt natural	3 -Verdures al forn -Escalopa de vedella -iogurt natural	4 -Amanida de tomàquet amb formatge i orenga -Pollastre a la planxa -iogurt natural	5 -Sopa de verdures -Salmo al forn -iogurt natural	6 -Escalibada -Quiche de verdures amb daus de pernil -iogurt natural
9 -Sopa de pollastre amb fideus -Gall d'indi amb all i julivert -iogurt natural	10 -Crema de verdures -Truita de patates -iogurt natural	11 -Saltat de pèsols amb pernil -Sèpia amb all i juliver -iogurt natural	12 -Trinxat de Cerdanya -Salsitxes amb tomàquet -iogurt natural	13 -Menestra de verdures -Crestes de tonyina -iogurt natural
16 -Sopa de verdures amb fideus -Truita de patates -iogurt natural	17 -Verdures al forn -Salmo -iogurt natural	18 -Bròquil amb patates -Pollastre al forn -iogurt natural	19 -Crema de verdures -Carboner al forn amb ceba -iogurt natural	20 -Sopa de pollastre amb fideus -Filet de lluç amb verdures -iogurt natural
23 -Minestra de verdures -Ous durs amb salsa de tomàquet -iogurt natural	24 -Sopa amb fideus -Quiche de verdures amb daus de pernil -iogurt natural	25 -Col amb patates -Sèpia amb all i julivert -iogurt natural	26 -Minestra de verdures amb gambetes -Calamars a la romana -iogurt natural	27 -Crema de llegums -Escalopa de vedella -iogurt natural
30 -Amanida de tomàquet amb formatge i orenga -Pollastre a la planxa -iogurt natural	<b>RECOMANACIONS GENERAL:</b> -Cuinar sempre amb oli d'oliva -Consumir aliments casolans i de cultiu ecològic, evitar tot tipus d'aliments processats i preparats.			
		-Els mètodes de cocció més recomenables seràn al vapor, bullit, a la papillote, al forn, a la planxa. Evitant aquells més calòrics com fregits, arrebossats, etc.	-Moderar el consum de sal, s'aconsella la utilització d'espècies aromàtiques. -Limitar el consum de begudes ensucrades.	-Es recomana el consum de 2-3 peces de fruita de temporada repartides durant el dia.

--	--