

SOPARS recomendables octubre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	1 -Minestra de verdures -pollastre a la planxa -iogurt natural	2 -amanida variada -hamburguesa -iogurt natural	3 -crema de bròquil -lluç a la planxa -iogurt natural	4 -puré de patates -salmó al forn amb carbassó -iogurt natural	<p>RECOMANACIONS GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 seran 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.
7 -sopa de peix -sèpia a la planxa -iogurt natural	8 -amanida mixta -truita de carbassó -iogurt natural	9 -coliflor al vapor -llenguado -iogurt natural	10 -sopa de fideus -pollastre a la planxa -iogurt natural	11 -amanida variada -remenat d'ou amb espàrrecs -iogurt natural	
14 -crema de verdures -pollastre a la planxa -iogurt natural	15 -sopa de peix -Salsitxes -iogurt natural	16 -amanida variada -bacallà amb samfaina -iogurt natural	17 -minestra de verdures -truita de patates -iogurt natural	18 -amanida de tomàquet amb oregen -salmó al forn amb patates -iogurt natural	
21 -crema de verdures -sèpia amb all i julivert -iogurt natural	22 -amanida variada -gall d'indi a la planxa -iogurt natural	23 -Sopa de pollastre -truita francesa -iogurt natural	24 -crema de xampinyons -pollastre al forn amb guarnició -iogurt natural	25 -amanida variada -remenat d'ou amb espàrrecs -iogurt natural	
28 -sopa de pollastre -truita de patates -iogurt natural	29 -amanida variada -pollastre a la planxa -iogurt natural	30 -minestra de verdures -salmó al forn -iogurt natural	31 -Sopa de peix -Truita de patates -iogurt natural		



la lluna
escola bressol
Descobrim i gaudim la infància

SOPARS recomendables octubre

--	--	--	--	--	--