

<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>Dia 2</b> Espaguetis amb tomaca i tonyina. Croquetes de peix. Ensalada. Poma. Dieta (1)	<b>Dia 3</b> Arròs al forn. Pernil salat i formatge. Ensalada. mandarines. Dieta (4)	<b>Dia 4</b> Mandonguilles amb verdures. Truita de creïlles. Ensalada. Pera. Dieta (3)	<b>Dia 5</b> Potatge de cigrons. Emperador a la planxa. Ensalada. logur. Dieta (5)	<b>Dia 6</b> Sopa d'olla. Pollastre al forn amb creïlles. Ensalada. Plàtan. Dieta (2)
<b>Dia 9</b> Llenties amb pernil. Lluç al forn amb ceba i creïlles. Ensalada. Mandarines. Dieta (5)	<b>Dia 10</b> Arròs a la cubana amb ou fregit. Titot. Ensalada. Plàtan. Dieta (4)	<b>Dia 11</b> Espirals amb tomaca i carn picada. Croquetes de pollastre. Ensalada. Pera. Dieta (3)	<b>Dia 12</b> Crema de carabasseta. Hamburgueses amb creïlles al forn. Ensalada. Pinya al natural. Dieta (2)	<b>Dia 13</b> Fideuà. Llobarro a la planxa. Ensalada. Poma. Dieta (1)
<b>Dia 16</b> Macarrons a la bolonyesa. Nuggets de pollastre. Ensalada. Poma. Dieta (3)	<b>Dia 17</b> Sopa coberta. Pizza casolana de pernil dolç, beicon i formatge. Ensalada. Plàtan. Dieta (2)	<b>Dia 18</b> Llenties amb verdures. Supremes de peix. Ensalada. Mandarines. Dieta (1)	<b>Dia 19</b> Paella de pollastre i conill. Pernil serrà i formatge. Ensalada. Natilles. Dieta (4)	<b>Dia 20</b> Potatge de cigrons. Daurada amb salsa de pebrots. Ensalada.Pera. Dieta (5)
<b>Dia 23</b> Canelons. Titot i formatge. Ensalada. Poma. Dieta (1)	<b>Dia 24</b> Crema de verdures. Llonganisses amb titaina de verdures. Ensalada. Plàtan. Dieta (3)	<b>Dia 25</b> Llenties amb arròs. Lloms de bacallà amb salsa verda. Ensalada. Mandarines. Dieta (2)	<b>Dia 26</b> Sopa de fideus. Llom a la planxa, hummus i pics de pa. Ensalada. Pera. Dieta (5)	<b>Dia 27</b> Arròs amb sèpia, gambes i clòtxines. Calamars i crestess. Ensalada. Pinya al natural. Dieta (4)
<b>Dia 30</b> Espaguetis amb tomaca i tonyina. Croquetes de peix. Ensalada. Poma. Dieta (1)				

- Menús de dietas:

- 1) Hervido y pescado plancha.
- 2) Sopa de fideos y pechuga pollo plancha.

3) Puré de verduras y pechuga pavo plancha.

4) Arroz blanco y fiambre (serrano, york, pavo o queso).

5) Patata y cebolla asada y pescado hervido.

## ORIENTACIONES PER ALS SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Dia 2</b> Sopa de verdures amb cigrons. Pit de pollastre a la planxa. Fruita de temporada	<b>Dia 3</b> Regirat d'espàrrecs verds, gambes i un ou. Daurada a la planxa. Fruita de temporada.	<b>Dia 4</b> Crema de verdures. Lluç arrebossat. Fruita de temporada.	<b>Dia 5</b> Trita de carabasseta. Broquetes de vedella. Fruita de temporada.	<b>Dia 6</b> Albergínia farcida de carn picada, verdures i salsa de tomaca. Fruita de temporada.
<b>Dia 9</b> Sopa de verdures amb fideus. Rellom a la planxa. Fruita de temporada.	<b>Dia 10</b> Espinacs saltats amb gambes. Rap en salsa amb creïlles. Fruita de temporada.	<b>Dia 11</b> Fesols tendres ofegats amb pernil i tomaca. Trita de creïlles. Fruita de temporada.	<b>Dia 12</b> Ensalada de pasta amb tomaca, encisam, carlota, ou cuit i tonyina. Llenguado amb tomaca. logurt.	<b>Dia 13</b> Crema de carabassa. Llibret de llom casolà amb pernil dolç i formatge. Fruita temporada.
<b>Dia 16</b> Crema de carlota i creïlla. Trita francesa amb formatge. Fruita de temporada.	<b>Dia 17</b> Titaina de verdures. Emperador a la planxa. Fruita de temporada.	<b>Dia 18</b> Regirat de porros i pernil. Xulles de titot a la planxa. Fruita de temporada.	<b>Dia 19</b> Sopa de peix. Rèmol amb cloïsses i gambes. Fruita de temporada.	<b>Dia 20</b> Creïlles al forn. Faixetes de vedella i verdures. Fruita de temporada.
<b>Dia 23</b> Bullit valencià. Trita de tonyina. Fruita temporada.	<b>Dia 24</b> Sopa d'estreletes. Salmó al forn amb base de creïlles i ceba. Fruita temporada.	<b>Dia 25</b> Bròcoli al vapor. Salmó a la planxa. Fruita temporada.	<b>Dia 26</b> Regirat de xampinyons i pernil serrà. Llobarro a la planxa. logurt.	<b>Dia 27</b> Crema de carabasseta. Pizza casolana amb base de tomaca, xampinyons, pernil dolç i formatge. Fruita de temporada.
<b>Dia 30</b> Sopa de verdures amb cigrons. Pit de pollastre a la planxa. Fruita de temporada				