



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8
				DIADA DE MERITXELL
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Ensalada variada con sardinas Lentejas con quinoa Yogur/Manzana	Macedònia de verdures Croquetes de pollastre amb enciam i olives verdes Fruita de temporada	Arròs mediterrani Llom estofat amb prunes Fruita de temporada	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Meló amb pernil Hamburguesa amb patates rosses Petit suisse/Poma
Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22
Soupe aux lettres Omelette aux pommes de terre avec des tomates et olives noires Fruit de saison	Amanida amb cranc, pinya, panses i ou dur Fideus a la cassola amb costella Fruita de temporada	Cigrons saltats Tires de sèpia amb mezclum Iogurt/Poma	Crema de carbassó Pernilets de pollastre guisats amb cuscús Fruita de temporada	Arròs tricolor Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada
Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29
Watermelon salad with cheese Pasta with tuna Custard/Apple	Arròs amb salsa de tomàquet Blanqueta de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Pit de pollastre arrebossat casolà amb enciam francès i olives Fruita de temporada	Espirals integrals amb oli i parmesà Lluç gratinat al forn amb julivert i pa ratllat i guarnició de verdures Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Botifarra amb seques Iogurt/Poma

COM PLANIFICAR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Organitzar els menús setmanals afavoreix el seguiment d'una alimentació sana i adient per a tots els membres de la família i facilita a l'hora la llista de la compra.

5 punts clau:

1. Esmorzar abans de sortir de casa: llet o iogurt i/o fruita natural amb cereals o pa.
2. Variar entre diferents opcions per les hores de pati i per berenar: entrepans diferents, fruita, fruits secs, bastonets de pa, formatget, barretes de cereals, iogurts, compotes...
3. Incloure 3 tipus d'aliments al sopar: un aliment proteic (carn o peix o ous o llegum), un de vegetal (amanida, verdura o crema) i un energètic (arròs o pasta o patata i/o pa).
4. Tenir sempre a casa de manera visible i accessible: fruita de temporada, fruits secs i aigua com a beguda principal, reservant els dolços i llaminadures només per ocasions puntuals.
5. Menjar en família i consensuar menús variats i saludables tenint en compte els gustos i necessitats de tots.

Exemple de sopars familiars:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Crema de verdures Trita amb pa amb tomàquet	Sopa de pasta Peix amb verdures	Patata i verdura Pollastre amb guacamole	Amanida variada Llegums amb arròs i/o ou	Tomàquet i mozzarella Hamburguesa o musclos amb patates	xarrup de verdura Pizza o "fajita" casolanes	Amanida completa amb peix de llauna, formatge i crostonets