



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
			GASPATXO ANDALÚS MANDONGUILLES AL ROQUEFORT FRUITA	ENSALADA CREMA "VICHYSSEOISE" SALMÓ AMB SESAMO I ARRÒS BLANC FRUITA
			1,4,5,6,9	1,4,5,6
6	7	8	9	10
ENSALADA MACARRONS AMB BRÒCOLI I PERNIL PERNIL I FORMATGE MANXEC AMB CREÏLLA, JULIVERT I MAIONESA FRUITA	ENSALADA LLENTILLES VIUDES AMB BLEDES COQUES DE RECAPTE AMB BOTIFARRA I CEBA, TOMACA I PIMENTO FRUITA	ENSALADA ARRÒS IMPERIAL AMB VEDELLA I SALSÀ PERRY'S OUS A LA NORMANDA FRUITA	ENSALADA CREMA DE CARLOTA I CEBA FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA FRUITA	ENSALADA DE CREÏLLA, CEBA, TONYINA, OU I TOMACA ALBÈRGINIA FARCIDA DE CARN I VERDURES FRUITA
1,4,5,6	1,4,5	1,4,5,6,*	1,4,5,6	1,4,5,6
13	14	15	16	17
ENSALADA BAJOCA A LA CATALANA FILET DE BACALLÀ GRATINAT AL FORN FRUITA	ENSALADA ESPINACS SALTEJATS AMB CEBA I PERNIL CALDERETA ESTREMENYA FRUITA	ENSALADA SALPICON DE MARISC AMB CREÏLLA LLOM BRASEJAT AMB SALSÀ DE MALAGA VERGE FRUITA	ENSALADA CREÏLLES DE FIRA RODANXA DE LLUÇ AMB SAMFAINA BILBAINA FRUITA	ENSALADA ALEMANYA A CREÏLLA, SALSITXA, OU I COGOMBRETS POLLASTRE AL FORN AMB SALSÀ DE CACAHUET FRUITA
1,4,5,6,*	1,4,5,6	1,3,4,5,6,8,9,11,14,*	1,4,5,6,9	1,3,4,5
20	21	22	23	24
ENSALADA TALLARINES SALTATS AMB CARBONERA DE SOBRASSADA OUS AL PLAT AMB PÉSOLS I PERNIL FRUITA	ENSALADA TROPICAL AMB PINYA, POMA, CARRANC I FRUITS SECS BACALLÀ AL FORN AMB SALSÀ D'AMETLA FRUITA	ENSALADA ARRÒS ESPECIAL AMB PIMENTÓ, CEBA I DACSA ALBERGINIA I PIMENTÓ AL GRATEN FRUITA	ENSALADA FLORICOL "AL TARINGER" POLLASTRE FRICASÉ FRUITA	ENSALADA "MARMITAKO" DEL HORTA TRUITA DE FAVES I CARXOFES FRUITA
1,4,5,6	1,4,5,6,9,11	1,4,5,6,9		1,4,5,6
27	28	29	30	31
ENSALADA ESPAGUETIS AMB EMBOTIT I SETES OUS A LA RANXERA FRUITA	ENSALADA MURCIANA AMB TÀPERES, OLIVES I OU PORC AGREDOLÇ AMB JULIANA DE VERDURES FRUITA	ENSALADA ARRÒS PILAF AMB POLLASTRE, PANSES I PINYONS FILET DE PEIX EMPANAT AMB XAMPINYONS FRUITA	ENSALADA ENSALADILLA RUSA XULLA DE LLOM AMB PISTO MONTANYES FRUITA	ENSALADA WALDORF, ENCIAM, COGOMBRE, API, POMA, ANOUS I PANSES LASANYA DE CARN I VERDURES FRUITA
1,4,5	1,4,5,6		1,4,5,6,10	1,4,5,6



Valoració nutricional

Règim

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendrem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats																															
Proteïnes																															
Greixos																															
Calories																															

Aquest mes comentarem les qualitats de...

