



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B



			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Cigrons estofats (patata, pebrot, tomàquet, ceba, herbes provençals, picada ametlles) Dauets de gall dindi adobats amb enciam i pastanaga Fruita i pa	Mongeta verda i patata Truita de tonyina amb enciam, llombarda i pastanaga logurt i pa
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Crema de xampinyons (xampinyons, patata, ceba i llet) Mandonguilles de vedella amb verduretes (pastanaga i mongeta tendra) Fruita i pa	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i picada de porc) Lluç al forn amb enciam i olives Fruita i pa	Sopa de peix (brou peix natural, pasta, tomàquet, ceba, picada ametlles) Truita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, ou, pernil dolç) Bacallà arrebossat amb escarola Fruita i pa	Mongetes blanques estofades (pebrot, tomàquet, ceba, herbes provençals, picada ametlles) Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet natural logurt i pa
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Espaguetis al pesto (alfàbrega i formatge) Cuixa de pollastre rostida amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa	Minestra de verdures (mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols) Llom de porc a la planxa amb escarola Fruita i pa	Llenties estofades amb arròs (pebrot, arròs, tomàquet, ceba i herbes provençals) Salmó al forn amb all i julivert amb enciam i olives Fruita i pa	Sopa de brou amb pistons (brou pollastre, porro, pastanaga, ceba i api) Filet de pollastre arrebossat amb tomàquet natural Fruita i pa	Arròs de muntanya (pollastre, costella de porc, ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga, mongetes verdes i picada ametlles) Truita de carbassó amb escarola logurt i pa
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Trinxat de col i patata amb magre de porc Lluç al forn amb salsa marinera (tomàquet, ceba i picada ametlles) Fruita i pa	Espirals amb tomàquet i verduretes (ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga i mongetes verdes) Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa	Sopa de verdures (brou pollastre, pasta, porro, daus pastanaga, ceba i api) Seitons arrebossats amb tomàquet natural Fruita i pa	Arròs amb salsa de tomàquet Truita amb formatge i enciam i olives Fruita i pa	Pèsols amb patata Pernilets de pollastre al forn amb farigola i escarola logurt i pa



L'educació del paladar dels més joves, en bones mans.

ALIMENT DE TEMPORADA: MADUIXES



Les maduixes són fruites que aporten poques calories. El component més abundant és l'aigua i són riques en hidrats de carboni (fructosa, glucosa i xilitol). Tenen un alt contingut en fibra i són molt bona font de vitamina C i àcid cítric, àcid salicílic, àcid màlic i oxàlic, potassi i en menor proporció contenen vitamina E. La vitamina C té acció antioxidant, igual que la vitamina E. Els flavonoides (antocians), són els pigments vegetals que li confereixen a aquestes fruites el seu color característic.

Roca González S.L. Al teu servei a:
Carrer Cobalt, nº 185
08907, L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969
rocagonzalez@rocagonzalez.com

www.rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

Esmorzar / Berenar

Làctics

Llet, iogurt, mató, formatge, quefir

Cereals

Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament, brioixeria casolana

Fruita fresca i/o hortalisses

Tot tipus de fruita; ocasionalment en forma de suc fresc
Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals

Fruits secs

Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina

Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT	POTS SOPAR
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura

Es recomanable menjar una ració al dia de verdura crua

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?
En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que si hi estiguin dintre de la mateixa família d'aliments.

