



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arròs, pastanaga i porro</li> <li>● Pit de pollastre a la planxa</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carabassó, pastanaga i patata</li> <li>● Filet d'abadejo al vapor (PEIX)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cigrons, patata i ceba</li> <li>● Truita a la francesa (OU)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mongeta verda, porro i patata</li> <li>● Filet de vedella</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pèsols, patata i pastanaga</li> <li>● Filet de lluç (PEIX)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Llenties, carabassó i porro</li> <li>● Truita a la francesa (OU)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carabassó, patata i ceba</li> <li>● Filet de gallineta al vapor (PEIX)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patata, pastanaga i porro</li> <li>● Filet de vedella</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mongeta blanca, porro i carbassó</li> <li>● Truita a la francesa (OU)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arròs, porro i pastanaga</li> <li>● Filet de gall de Sant Pere al vapor (PEIX)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patata, pastanaga i ceba</li> <li>● Pit de pollastre a la planxa</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mongeta verda, pastanaga i patata</li> <li>● Hamburguesa de vedella amb ceba confitada</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patata, carabassó i ceba</li> <li>● Filet de bacallà al vapor (PEIX)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mongeta verda, patata i pastanaga</li> <li>● Pit de pollastre a la planxa</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pèsols, patata i pastanaga</li> <li>● Mussola al vapor (PEIX)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cigrons, patata i ceba</li> <li>● Truita a la francesa (OU)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patata, carabassó i pastanaga</li> <li>● Filet de lluç (PEIX)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mongeta verda, patata i ceba</li> <li>● Llom a la planxa</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Llenties, carabassó i porro</li> <li>● Truita a la francesa (OU)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carabassó, patata i ceba</li> <li>● Filet de lluç al vapor (PEIX)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mongeta verda, pastanaga i patata</li> <li>● Pit de gall d'indi (SULFITS)</li> <li>● logurt (LLET) o fruita de temporada</li> </ul>		

**Notes**

Un consum moderat de carns i altres aliments d'origen animal, així com limitar els aliments processats pot evitar un possible excés d'alguns nutrients que són consumits per sobre de les recomanacions (proteïnes d'origen animal, greixos saturats, greixos trans, sal i sucre). D'aquesta manera, en l'entorn del menjador escolar (i també a casa) pot resultar una bona pràctica permetre que els infants puguin repetir del primer plat i de les fruites i verdures fresques, mentre que es limiti una determinada quantitat, més moderada, per al segon plat o "tall" (especialment en el cas de les carns).

<https://scientiasalut.gencat.cat/handle/11351/1986?locale-attribute=ca>

🏠 Santa Maria, 19  
25660 - Alcoletge

📞 @celmirandaSLU

📧 @celmiranda\_

☎ 973 196 225 (oficines)  
609 183 845 (direcció)

✉ celmirandaslu@gmail.com