

SETEMBRE | AVANTIS (Berenars)

DILLUNS

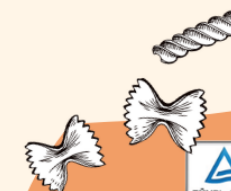
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	PO POMA AMB PA (1, T6, T10)	PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10)	PO PLÀTAN AMB PA (1, T6, T10)	PO IOGURT (7)
	1	2	3	4
PO PLÀTAN AMB PA (1, T6, T10)	PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10)	1P HUMMUS CASOLÀ AMB PA (1, 11, 12, T6, T10) I1: FRUITA DEL TEMPS	PO POMA AMB PA (1, T6, T10)	<i>Festin</i>
7	8	9	10	11
PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10)	PO POMA AMB PA (1, T6, T10)	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 7, T6, T10) I1: FRUITA DEL TEMPS	PO PLÀTAN AMB PA (1, T6, T10)	PO IOGURT (7)
14	15	16	17	18
PO PLÀTAN AMB PA (1, T6, T10)	PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10)	PO POMA AMB PA (1, T6, T10)	<i>Festin</i>	PO IOGURT (7)
21	22	23	24	25
1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 7, T6, T10) I1: FRUITA DEL TEMPS	PO PLÀTAN AMB PA (1, T6, T10)	PO TARONJA AMB PA (1, T6, T10)		
28	29	30		



SEPTIEMBRE | AVANTIS (Meriendas)

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	PO MANZANA CON PAN (1, T6, T10)	PO NARANJA CON PAN (1, T6, T10)	PO PLÁTANO CON PAN (1, T6, T10)	PO YOGUR (7)
	1	2	3	4
PO PLÁTANO CON PAN (1, T6, T10)	PO NARANJA CON PAN (1, T6, T10)	1P HUMMUS CASERO CON PAN (1, 11, 12, T6, T10) I1: FRUTA DE TEMPORADA	PO MANZANA CON PAN (1, T6, T10)	<i>Festivo</i>
7	8	9	10	11
PO NARANJA CON PAN (1, T6, T10)	PO MANZANA CON PAN (1, T6, T10)	1P BOCADILLO DE QUESO (1, 7, T6, T10) I1: FRUTA DE TEMPORADA	PO PLÁTANO CON PAN (1, T6, T10)	PO YOGUR (7)
14	15	16	17	18
PO PLÁTANO CON PAN (1, T6, T10)	PO NARANJA CON PAN (1, T6, T10)	PO MANZANA CON PAN (1, T6, T10)	<i>Festivo</i>	PO YOGUR (7)
21	22	23	24	25
1P BOCADILLO DE QUESO (1, 7, T6, T10) I1: FRUTA DE TEMPORADA	PO PLÁTANO CON PAN (1, T6, T10)	PO NARANJA CON PAN (1, T6, T10)		
28	29	30		



QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

2N

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.