

Menú SALUDABLE

| DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 |
|--|---|----------------------------------|---|--|---|------------------------------------|
| Llegum Peix | Verdura Carn blanca | Arròs Peix Blau | Llegum | Verdura Carn blanca | Pasta Peix | Patata Ous |
| Amanida de lleties, enciam, blat de moro, pastanaga, api | Bròquil, pastanaga i patata bullida | Arròs de bolets | Soja estofada amb arròs i verdures | Verdura a la brasa (pebrot, carbassó, pastanaga, albergínia, ceba) | Pasta integral amb salsa de tomàquet i ceba natural | Crema de carbassa, ceba i carbassó |
| Llucet fregit | Filet de gall d'Indi a la planxa | Verat en escabetx | Amanida vegetals variats amb formatge tendre i nous | Orada al forn | Pollastre rostit | Truita de patates |
| Tomàquet al forn | Enciam, canonges, rúcula, tomàquet cherry | Escarola, blat de moro, cogombre | - | Patata al caliu | Espàrrecs i xampinyons saltats | Enciam, remolatxa, pastanaga |
| Fruita natural | Fruita natural | Fruita natural | Fruita natural | Fruita natural | Fruita natural | Fruita natural |

LLEGUMS: Lleties, soja, cigrons, mongetes, pèsols, faves...

VERDURES: Bleda, espinac, col, coliflor, col de brusel·les, bròquil, carbassó, albergínia, pastanaga, nap, xirivia, rave, carxofa, carbassa, xampinyó, api, all, ceba, porro, enciam, rúcula, herba dels canonges, escarola, endívia, pastanaga, tomàquet, cogombre, ceba, remolatxa, espàrrec, blat de moro...

CARNS BLANQUES: pollastre, gall d'indi, conill

CARNS VERMELLES: xai, vedella, porc, cabra, bou, cavall...

PEIXOS BLANCS I SEMI-BLAUS*: lluç, bacallà, abadejo, maira, besuc*, escórpora, cassó, orada*, bruixa, llenguado, llobarro*, rosada, rap, ralla, gall de sant pere, mer, llucet, rèmol*...

PEIXOS BLAUS: tonyina, salmó, seitó, sardina, aladroc, bonítul, sorell, arengada, barat, moll de roca, peix espasa, congre, turbot...

MARISC: calamar, pop, sèpia, calamarins, cranc, escopinya, cloïsses, cornet, gamba, llagostí, escamarlà, llagosta...