



**EL PLAT DE HARVARD PER MENJAR DE MANERA SALUDABLE:** Creat per experts en nutrició de l'Escola de Salut Pública de Harvard, és una guia per a crear menjars saludables i equilibrades. La 1/2 del plat ha d'estar compost per hortalisses, 1/4 per cereals, preferentment integrals, o tubercles i l'altre 1/4 del plat per aliments rics en proteïna - carns, peixos, llegums o ous - Per a postres en menjars i sopars la millor elecció és la fruita fresca de temporada.

13



DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
MACARRONS A LA BOLONYESA	ARRÒS 3 DELICIES	AMANIDA DE PATATA, CIURONS I TONYINA
TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇA A LA PLANXA AMB PICADA	CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, PASTANAG I BLAT	PATATA ESTIL FORNERA I SALS DE TOMÀTIGA	TOMÀTIGA AMANIT AMB OLIVES
GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Rap al vapor amb amanida rusa</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Piteres de pollastre a la planxa i amanida amb crostons de pa</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Gazpatxo i quitxe d'espínacs i formatge</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>



DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ESPAGUETI CARBONARA	POTATGE DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS AMB SALS DE PEBRES I TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUMS	ARRÒS DE PEIX
XISPITES DE LLUÇA CASOLÀ	SALSITXES D'AU A LA PLANXA	LLOM DE LLUÇA AL FORN GRATINAT	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM, TOMÀTIGA I PASTANAGA	ARRÒS SALTAT	ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES	PATATES FREGIDES	TOMÀTIGA, FORMATGE FRESC I ALFABREGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGUR	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ou a la planxa amb pisto de verdures</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Lluç arrebossat i amanida amb nous</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llom a la planxa amb patata cuita i carbassó planxa</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Rap saltat amb all i pebre vermell i tabulé de couscous</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pasta filo amb verdures saltades amb tomàtiga i formatge</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>



DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLEGUMS	ESPAGUETI A LA NAPOLITANA	GUISAT DE PILOTES MIXTES VERDURES	POTATGE DE CIURONS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN
PITERES DE POLLASTRE A LA PLANXA	HOKI RREBOSSAT CASOLÀ	AMANIDA VARIADA	TRUITA DE PATATA CUITA	LLUÇA AL FORN
ARRÒS AL CURRY	ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	c/ ANILLES DE CALAMAR	AMANIDA, TOMÀTIGA I TONYINA	PATATA, CARABSSÓ I SALS DE TOMÀTIGA
GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Truita de patata i ceba i amanida variada amb olives</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs saltat amb verdures i pollastre filetejat</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llenguado a la planxa amb carbassó i tomàtiga amb orega</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Couscous saltat a amb verdures i pollastre filetejat</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>San Jacobo casolà i amanida amb poma i nous</i>
<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>	<i>Fruita de temporada</i>

Els menús van acompanyats de pa variat i aigua. Per amanir les amanides utilitzem oli d'oliva.

Per obtenir informació sobre els al·lèrgens continguts al menú, contacti amb: Cocinados Benjamín