

Dilluns

Dimarts

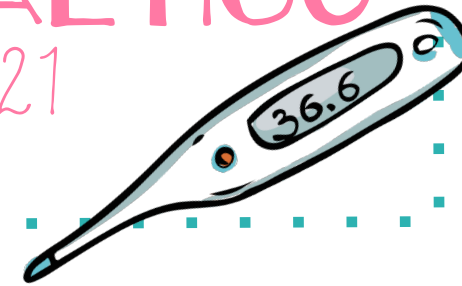
Dimecres

Dijous

Divendres



BENVINGUTS AL NOU CURS 20-21

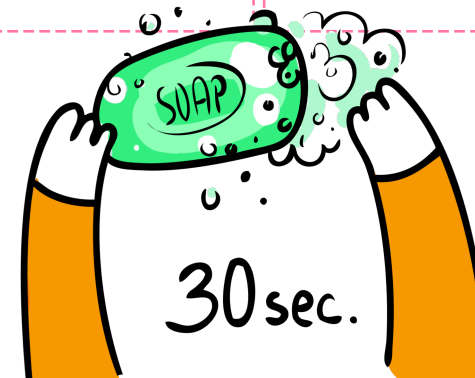


donavol
COOPERATIVA DE GESTIÓ D'ACTIVITATS DE LLEURE

Empresa Social
Cooperatives d'atenció a les persones



km.0
fet al costat de casa



14

AMANIDA VERDA AMB
FORMATGE FRESC I
PERNIL DOLÇ
ESTOFAT DE PATATES
AMB CARN, FRUITA

15

PASTIS DE PATATA
GRATINAT
MANDONGUILLES DE
VEDELLA EN SALS
AMANIDA I FRUITA

16

SALTEJAT DE CIGRONS
PEIX A LA PLANXA
AMANIDA I FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARABASSÓ
AMANIDA I FRUITA

18

ESPAGUETTIS AMB
TONYINA
PIT DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA I FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES
LLOM EMPANAT A LA
CUINA I FRUITA

22

AMANIDA VERDA AMB
EMBOTIT
PAELLA DE PEIX,
FRUITA

23

COLIFLOR AMB PATATES,
ALETES DE POLLASTRE A LA
BARBACOA,
AMANIDA FRUITA

24

FESTIU

25

MACARRONS AMB
TOMÀQUET I CARN
PICADA DE VEDELLA,
OUS FARCITS, FRUITA

28

AMANIDA DE PATATA AMB
TONYINA, TOMÀQUET I OU
DUR,
FILET DE POLLASTRE
EMPANAT A LA CUINA,
FRUITA

29

MONGETES SALTEJADES
AMB CEBA I CANSALADA
RODANXA DE LLUÇ AMB
SALS, AMANIDA I
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES,
PIZZA CASOLANA DE
TONYINA, AMANIDA I
FRUITA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA, AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

Comença el dia....
amb un bon esmorzar!!!



- Pa cereals o derivats
- Llet o derivats
- Fruita fresca i hortalisses

Sopa lleuger!!

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Cereals, fecules o llegums

Hortalisses crues o llegums cuits

Verdures

Cereals o fècules

Carns

Peix o ous

Peix

Carn magra o ou

Ous

Peix o carn magra

Fruita

Làctic o fruita

Làctic

Fruita

DIETA MEDITERRÀNEA

La nostra dieta



Donavol s.c.c.l.