

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE PERNIL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA AMB PA, ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE (1, 3, 7, 10, 11, 12) 2P PATATES XIPS PO GELAT (7)
1	2	3	4	5
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) (1, 3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT (7)
8	9	10	11	12
	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL-LITZADA (1, 5, 6, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 4, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)			
29	30			

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



RECEPTA DE TEMPORADA



GASPATXO

de Tomàquet i maduixes



TEMPS
15 min



RACIONS
6 persones



DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gaspatxo.

Abans de servir, remenar bé el gaspatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.