

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Festiu	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU PO NATILLES (3, 7)	1P BROU CASOLÀ AMB GALETES (1, 3, 9) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS
1P MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)	1	2	3
6	7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PATATES FREGIDES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	9
8	10	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) GU PATATES XIPS PO IOGURT (7)	16
AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	14	15	17
13	14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	23
20	FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	21	22	24
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	27	28	29
27	28	1P VICHYSSEOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	30
29	31	1P AMANIDA FREDA D'ARRÒS (4) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	31



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramusus (13)



Mol·luscs (14)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT

+ SOSTENIBILITAT
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



TEMPORALITAT
RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



+ ECONOMIA LOCAL

IMPULSEM L'ECONOMIA DEL NOSTRE ENTORN MÉS PROPER, AGRICULTORS I PETITS COMERÇOS.



1

2

3

4

5

+ SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

"EL DRET DELS POBLES A ALIMENTS NUTRITIVS I CULTURALMENT ADEQUATS, ACCESSIBLES, PRODUÏTS DE FORMA SOSTENIBLE I ECOLÒGICA, I EL SEU DRET A DECIDIR EL SEU PROPÍ SISTEMA ALIMENTARI I PRODUCTIU."



+ QUALITAT

SÓN PRODUCTES MÉS FRESCOS I QUE S'HAN COLLIT EN EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ

