

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>1</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI ( 1, 10, 12 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, T6, T10 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>2</b>	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>3</b>	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>4</b>
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P OUS GRATINATS AMB SALS DE TOMÀQUET ( 3, 7 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>7</b>	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 1, 12, T3, T6, T10 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>8</b>	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>9</b>	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, T6, T10 ) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>10</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) ( 1, 2, 3, 4, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>11</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>FESTA</b>	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS FARCITS (amb olives, maionesa i olives) ( 3, 4 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>21</b>	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 9, T6, T10 ) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE ( 1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO GELAT DE MADUIXA ( 7 ) ..... <b>23</b>	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>24</b>	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AMB SALS VERDA (api, porros, all i julivert) ( 1, 2, 4, 9, 14, T4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>25</b>
AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 1, 4, T6, T10 ) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL ( 3 ) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>28</b>	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS ( 1, 14 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>29</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES ( 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>30</b>		



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

-  **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)**
-  **Tramusos (13)**
-  **Mol·luscs (14)**



# 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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

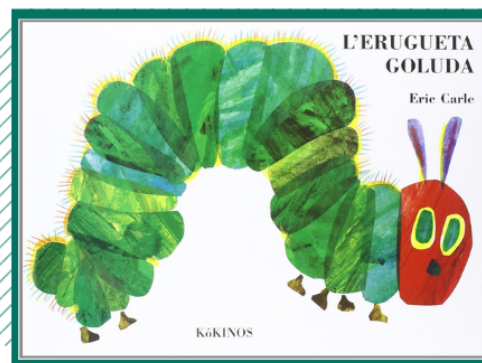
de temporada

de proximitat



**PER SANT JORDI...  
LLIBRES I ROSES!**

### L'erugueteta goluda



D'Eric Carle

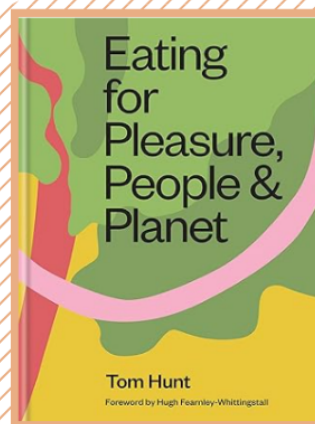


De Conchi García

### Las verduras exploradoras



De M<sup>a</sup> del Mar Justicia



De Tom Hunt

**Eating for  
pleasure  
people &  
planet**

