

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festin</i>	<i>Festin</i>	<i>Festin</i>
		1	2	3
<i>Festin</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)
13	14	15	16	17
1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 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 IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS OFEGATS AMB PATATES I CEBA 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Mandarina



Maduixots



Pèsols



Mongeta tendra



Espàrrecs



Carxofa



Rabes



Ceba tendra



Carbassó



Coiflor

i també taronges, alvocat...

HORTALISSES...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM 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

i també calçots, alls tendre, coliflor, bròquil,
espinacs, bledes, porros, llimones, pastanaga,
cogombre...