

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7) 5
1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) (1, 3, 10) GU GASPATXO (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB SALS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (4, 10, 12) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AMB SALS D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL
COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



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...



Préssec



Cireres



Meló



Prunes



Paraguaia



Albercoc



Síndria

i també pomes i plàtans...



Pebrots



Rabes



Carbassó



Tomàquets



Mongeta tendra



Patata nova



Cogombre

HORTALISSES...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

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 espinacs, bledes, porros, enciam, pastanaga, llimones, nabius, gerds, fonoll...