

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) o PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE VERDURES (12) o LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS GRATINATS AMB FORMATGE (1, 3, 7, T3, T6, T10) o AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) o LUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) o HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE VERDURES (1, 6, 9, 11, 12) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) o TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES o ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN o FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PANKO DE POLLASTRE (1, 3, 7, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSÓ o GASPATXO AMB DAUS DE PA TORRAT (1, 12, T6, T10) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) o PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
2	3	4	5	6
FESTA	1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (1, 7, T3, T6, T10) o ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLIBRETS DE PERNIL I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) o LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR o SOPA FREDA DE MELÓ (7) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE SOJA I MEL (6) o GALL DINDI A LA PLANXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4, T3) o PURÉ DE PATATA GRATONAT (7, T3) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) o POLLASTRE A LA PLANXA GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET o AMANIDA DE CIGRONS (4, 12) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) o SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
	9	10	11	12
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) o AMANIDA DE FUSSILIS (1, 4, T6, T10) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) o BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7, T2, T3, T5, T6, T8, T10, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET o ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) o TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) o AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) o o PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL GUST (dues salses a escollir (1, 7, T3, T6, T10) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES XIPS PO GELAT DE GEL	
16	17	18	19	20



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



ecològic: pasta,
arròs, llegum
cuscús...



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)



Tramucos
(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

Gelats saludables en 3 passos

1. Base

Escull la fruita que més
t'agradi i tritura-la sola,
amb iogurt, llet o begudes
vegetals.



2. Congela

Busca motlles originals
i cap al congelador.
Hauràs d'esperar 4h.



3. Guarnició

Completa el teu gelat amb
la guarnició que més
t'agradin: coco, fruits secs,
xocolata >70%...

