

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA 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 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 3	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESES D'AU A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) (1, 2, 3, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI AL CURRI (1, 10) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 11
FESTA 14	FESTA 15	FESTA 16	FESTA 17	FESTA 18
FESTA 21	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 22	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) 23	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 24	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AMB SALSA 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 25
1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 29	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 30		



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

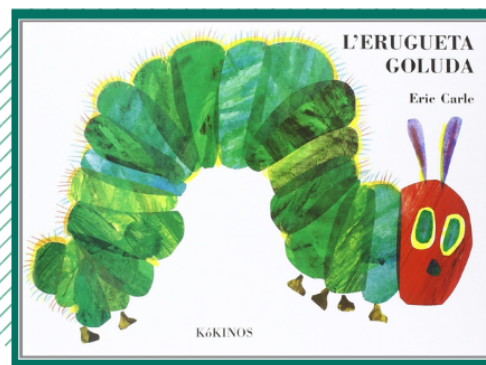
de
temporada

de
proximitat



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

L'eruguetta goluda



D'Eric Carle

**Tina disfruta
comeniedo**



De Conchi García

**Las verduras
exploradoras**



De M^a del Mar Justicia



De Tom Hunt

**Eating for
pleasure
people &
planet**