

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>PRODUCTE INTEGRAL 1</p> <p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) </p> <p>2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>8</p>	<p>2</p> <p>1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA (9) </p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>9</p>	<p>3</p> <p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>.....</p> <p>10</p>	<p>4</p> <p>1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) </p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>11</p>	<p>5</p> <p>1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8)</p> <p>2P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL </p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>12</p>
<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) </p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>15</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)</p> <p>2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>16</p>	<p>1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) </p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>17</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12) </p> <p>2P PEIX FRESC DE MERCAT (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA </p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>.....</p> <p>18</p>	<p>1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>19</p>
<p>1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) </p> <p>2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>22</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES </p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>23</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA</p> <p>2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>24</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>.....</p> <p>25</p>	<p>26</p>
<p>1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) </p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>29</p>	<p>1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA</p> <p>2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 2)</p> <p>GU ARRÒS BASMATI SALTEJAT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>30</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB FIDEUS INTEGRALS (1, 3, 9) </p> <p>2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 6, 12)</p> <p>GU VERDURES DEL BROU (col, pastanaga)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>.....</p> <p>31</p>		

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>PRODUCTE INTEGRAL 1</p> <p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) </p> <p>2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>2</p> <p>1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA (9) </p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>3</p> <p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>4</p> <p>1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) </p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>5</p> <p>1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5,8)</p> <p>2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL </p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">12</p>
<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) </p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)</p> <p>2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) </p> <p>2P POLLASTRE halal A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12) </p> <p>2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) </p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>1P COL I PATATA BULLIDA</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA halal</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">19</p>
<p>1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) </p> <p>2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES </p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA</p> <p>2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p style="text-align: right;">26</p>
<p>1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) </p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA</p> <p>2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE</p> <p>halal AL CURRY (1, 2)</p> <p>GU ARRÒS BASMATI SALTEJAT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB FIDEUS INTEGRALS (1, 3, 9) </p> <p>2P HAMBURGUESA DE VEDELLA halal (12)</p> <p>GU VERDURES DEL BROU (col, pastanaga)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">31</p>		

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

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
PRODUCTE INTEGRAL 1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES ESTOFADES AMB POMA (9)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	FUSSILIS sense gluten AMB SALS DE FORMATGES (3, 7)	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8)
2P	CROQUETES sense gluten (3, 6, 7, 12)	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3)	2P	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS		
8		9		10		11		12	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)	1P	SOPA DE PEIX AMB PASTA sense gluten (4, 9)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12)	1P	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)
2P	TRUITA DE FORMATGE (3, 7)	2P	LASSANYA sense gluten CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (3, 6, 7, 9, 10, 11)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA	2P	PEIX FRESC DE MERCAT (4)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA	GU	PÈSOLS SALTEJATS
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS
15		16		17		18		19	
1P	FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P	CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA	1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES		
2P	BACALLÀ AL FORN (4)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	PIZZA CASOLANA sense gluten DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (7)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten (3)		
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET		
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)		
22		23		24		25		26	
1P	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	CREMA DE PORROS I XIRIVIA	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten (3, 9)				
2P	ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14)	2P	DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY sense gluten	2P	HAMBURGUESA DE VEDELLA (12)				
GU	FRUITA DEL TEMPS	GU	ARRÒS BASMATI SALTEJAT	GU	VERDURES DEL BROU (col, pastanaga)				
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS				
29		30		31					

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

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
PRODUCTE INTEGRAL 1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES ESTOFADES AMB POMA (9)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	FUSSILIS AMB SALSA NAPOLITANA sense lactosa (1, 3)	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8)
2P	LLOM A LA PLANXA	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3)	2P	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT sense lactosa	PO	FRUITA DEL TEMPS		
8		9		10		11		12	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)	1P	SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12)	1P	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)
2P	TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3)	2P	LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES sense lactosa (gratinada amb beixamel sense lactosa) (1, 3, 6, 9, 10, 11)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P	PEIX FRESC DE MERCAT (4)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA	GU	PÈSOLS SALTEJATS
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT sense lactosa	PO	FRUITA DEL TEMPS
15		16		17		18		19	
1P	FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P	CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA	1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES		
2P	BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, FORMATGE sense lactosa, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)		
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET		
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT sense lactosa		
22		23		24		25			
1P	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	CREMA DE PORROS I XIRIVIA	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB FIDEUS INTEGRALS (1, 3, 9)				
2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES sense lactosa (1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14)	2P	DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 2)	2P	PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 6, 12)				
GU	ARRÒS BASMATI SALTEJAT	GU	ARRÒS BASMATI SALTEJAT	GU	VERDURES DEL BROU (col, pastanaga)				
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS				
29		30		31					

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

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
PRODUCTE INTEGRAL 1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES ESTOFADES AMB POMA (9)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	FUSSILIS AMB SALSA NAPOLITANA sense ou (1, 7)	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8)
2P	LLOM A LA PLANXA	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	BACALLÀ AL FORN (4)	2P	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIVAS	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS		
8		9		10		11		12	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)	1P	SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12)	1P	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)
2P	GALL SANT PERE AL FORN (4)	2P	LASSANYA CASOLANA sense ou DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 6, 7, 9, 10, 11)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P	PEIX FRESC DE MERCAT (4)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA	GU	PÈSOLS SALTEJATS
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS
15		16		17		18		19	
1P	FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES sense ou (1, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P	CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA	1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES		
2P	BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4)	2P	LLOM A LA PLANXA	2P	PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (1)		
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET		
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)		
22		23		24		25		26	
1P	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	CREMA DE PORROS I XIRIVIA	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense ou (1, 9)				
2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14)	2P	DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 2)	2P	HAMBURGUESA DE VEDELLA (12)				
GU		GU	ARRÒS BASMATI SALTEJAT	GU	VERDURES DEL BROU (col, pastanaga)				
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS				
29		30		31					

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
PRODUCTE INTEGRAL 1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES ESTOFADES AMB POMA (9)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	FUSSILS AMB SALSÀ DE FORMATGES (1, 3, 7)	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8)
2P	CROQUETES sense traça de peix (3, 6, 7, 12)	2P	LLOM A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3)	2P	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	GU	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS		
8		9		10		11		12	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (12)	1P	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)
2P	TRUITA DE FORMATGE (3, 7)	2P	LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P	REMENAT D'OU AMB HORTALISSES (3)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA	GU	PÈSOLS SALTEJATS
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)...	PO	FRUITA DEL TEMPS
15		16		17		18		19	
1P	FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P	CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA	1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES		
2P	LLOM A LA PLANXA	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)		
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET		
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)		
22		23		24		25		26	
1P	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	CREMA DE PORROS I XIRIVIA	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB FIDEUS INTEGRALS (1, 3, 9)				
2P	ESPAQUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14)	2P	DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 2)	2P	PILOTA CASOLANA AMB SALSÀ (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 6, 12)				
GU	FRUITA DEL TEMPS	GU	ARRÒS BASMATI SALTEJAT	GU	VERDURES DEL BROU (col, pastanaga)				
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS				
29		30		31					

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

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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..



10 TIPS

per una compra saludable

