

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<p>1P ARRÒS AMB SALS 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>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) </p> <p>2P TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 5, 7, 8) </p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)</p> <p>GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	
	<p>1 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>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRON FIDEUS (1, 3, 9) </p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) </p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT </p> <p>PO IOGURT (7)</p>
	<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 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>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES MAIRES ENFARINADES (1, 4) </p> <p>2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) </p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 6, 8, 9) </p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
	<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) </p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9)</p> <p>2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO GELATINA DE MADUIXA</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) </p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL </p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) </p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P LLACETS AMB SALS DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7) </p> <p>2P LLUÇ AMB SALS VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 4, 9)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PRODUCTE INTEGRAL </p>		



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)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 5, 7, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU halal I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI halal GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT (7)
8	9	10	11	12
1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 6, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA halal GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE halal AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 4, 9) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS			
29	30	PRODUCTE INTEGRAL		

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Festiu 1	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES SENSE GLUTEN (2, 3, 4, 6, 7, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 3	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P ESPAGUETIS sense gluten AL PESTO DE PÈSOLS (5, 7, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS 5
	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES sense gluten (gratinada amb beixamel) (3, 6, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten (3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I PASTA sense gluten (3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 16	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES 2P MAIRES ENFARINADES sense gluten (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P PASTA sense gluten AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (5, 6, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten (3, 9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten (3) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA 23	1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 26
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 29	1P PASTA sense gluten AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (3, 7) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) sense gluten (4, 9) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 30	 PRODUCTE INTEGRAL		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P CIGRONS AMB VERDURES OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) 2P TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS sense lactosa (1, 5, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel sense lactosa) (1, 3, 6, 9, 10, 11) 2P FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense lactosa (5, 8, 10, 12) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRON FIDEUS (1, 3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDÍ GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT sense lactosa
8	9	10	11	12
1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 6, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE ROSTIT AL FORN 2P AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO IOGURT sense lactosa	1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE sense lactosa (1, 3) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 4, 9) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	 PRODUCTE INTEGRAL		
29	30			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Festiu 1	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 5, 7, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS
	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P LASSANYA CASOLANA sense ou DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 6, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (farina i pa ratllat) (1) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I PASTA sense ou (1, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 6, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL SANT PERE AL FORN (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense ou (1, 9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (farina i pa ratllat) (1) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE sense ou (1, 7) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 4, 9) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	 PRODUCTE INTEGRAL		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense peix (1, 2, 3, 6, 7, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 5, 7, 8) 2P LLOM A LA PLANXA GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS
	1 PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 6, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional sense peix (3) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	PRODUCTE INTEGRAL		



- 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)
- Tramosos** (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

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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

RECEPTA DE TEMPORADA



GASPATXO

de Tomàquet i maduixes



TEMPS
15 min



RACIONS
6 persones



DIFICULTAT
Fácil

INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gazpatxo.

Abans de servir, remenar bé el gazpatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.