

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|--|
| HORTALIZAS: patata, boniato, calabaza, zanahoria, cebolla, puerro, judía verde, brócoli, calabacín, nabo, chirivia y coliflor. | ★ | ★ | ★ | ★ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| TRITURADO DE PESCADO BLANCO Y HORTALIZAS (4) TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE TERNERA Y HORTALIZAS TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE MERLUZA Y HORTALIZAS (4) TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE POLLO Y HORTALIZAS TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE HUEVO Y HORTALIZAS (3) TRITURADO DE FRUTAS |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| FIESTA | TRITURADO DE HUEVO Y HORTALIZAS (3) TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE PAVO Y HORTALIZAS TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE PESCADO BLANCO DE LONJAS DE PROXIMIDAD Y HORTALIZAS (4) TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE POLLO Y HORTALIZAS TRITURADO DE FRUTAS |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| TRITURADO DE TERNERA Y HORTALIZAS TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE POLLO Y HORTALIZAS TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE HUEVO Y HORTALIZAS (3) TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE PAVO Y HORTALIZAS TRITURADO DE FRUTAS | TRITURADO DE MERLUZA Y HORTALIZAS (4) TRITURADO DE FRUTAS |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

PO: TRITURADO DE FRUTA DE TEMPORADA

- Gluten**
(1)
- Crustáceos**
(2)
- Huevo**
(3)
- Pescado**
(4)
- Cacahuete**
(5)
- Soja**
(6)
- Leche**
(7)
- Fruitos secos**
(8)
- Apio**
(9)
- Mostaza**
(10)
- Sesámo**
(11)
- Sulfitos**
(12)
- Altramuces**
(13)
- Moluscos**
(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 |

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..



TEMPS DE BLEDES!

SABIES QUE...

Les **bledes** són una verdura de fulla verda, de la mateixa família que els espinacs, les quenopodiàcies. Són una de les estrelles de la temporada d'hivern.

A Catalunya, se'n cultiven a moltes comarques, tot i que a nosaltres ens arriben generalment de l'horta del Maresme o en menys quantitat, del Vallès.

Gràcies a escollir producte de proximitat, ens arriben ben fresques i en el seu punt òptim de consum.

Del camp a la taula.



ORIGEN: COMARCA DEL MARESME

PER SABER-NE MÉS...

Les **Bledes** semblen una verdura senzilla, però està ben plena de nutrients necessaris pel nostre organisme. Podríem destacar la riquesa en minerals com ara el calci i el potassi (100 g de bledes cobreixen entre el 25-30% de les necessitats d'aquests minerals), el magnesi i el ferro que cobreixen gairebé la meitat de les necessitats diàries, i també se'n destaca la gran quantitat en vitamines del grup A, B C i E.



ON COMPRAR:
AL COMERÇ DE PROXIMITAT



TEMPORADA:
ENTRE OCTUBRE I MARÇ GAUDIM DE LA MÀXIMA QUALITAT

FULLES

PENQUES

