

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p><b>HORTALISSES:</b> patata, moniato, carbassa, pastanaga, ceba, porro, mongeta verda, bròquil, carbassó, nap, xirivia, i col-i-flor</p>	★	★	★	★
	★	TRITURAT DE LLUÇ I HORTALISSES ( 4 ) TRITURAT DE FRUITES	TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES	TRITURAT D'OU I HORTALISSES ( 3 ) TRITURAT DE FRUITES
<p>TRITURAT DE PEIX BLANC I HORTALISSES ( 4 ) TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE VEDELLA I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT D'OU I HORTALISSES ( 3 ) TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE LLUÇ I HORTALISSES ( 4 ) TRITURAT DE FRUITES</p>
<p><b>FESTA</b></p>	<p>TRITURAT D'OU I HORTALISSES ( 3 ) TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE GALL DINDI I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE PEIX BLANC DE LLOTGES DE PROXIMITAT I HORTALISSES ( 4 ) TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES</p>
<p>TRITURAT DE VEDELLA I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT D'OU I HORTALISSES ( 3 ) TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE GALL DINDI I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES</p>	<p>TRITURAT DE LLUÇ I HORTALISSES ( 4 ) TRITURAT DE FRUITES</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 )
- Tramusus**  
( 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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

## 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

