

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
★		★		★		★		★	
6		7		8		9		10	
		★		1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10,11) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES LAMINADES PO I FRUITA DEL TEMPS		1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO IOGURT (7)		1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	
13		14		15		16		17	
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS		1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS		1P CREMA D'HORTALISSES I LLEGUM (9) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS		1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES LAMINADES PO IOGURT (7)		1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	
FESTA		21		22		23		24	
20		1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, T6, T10) 2P TRUITA A LA FARNCESA (3) GU AMANIDA VARIADA PO IOGURT (7)		1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS		1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I LAMINADES TOMÀQUET PO IOGURT (7)		1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L FORN GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS	
27		28		29		30		31	
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA VERDURES (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS		1P SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG I PASTANAGA RATLLADA PO IOGURT (7)		1P LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS PO FRUITA DEL TEMPS		1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P TIRE DE GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)		1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	

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)



Tramusc (13)



Mol·luscs (14)



Producte sec ecològic: pasta, arròs, llegum cuscús....



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.lar.com ID: 910883048

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..



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

