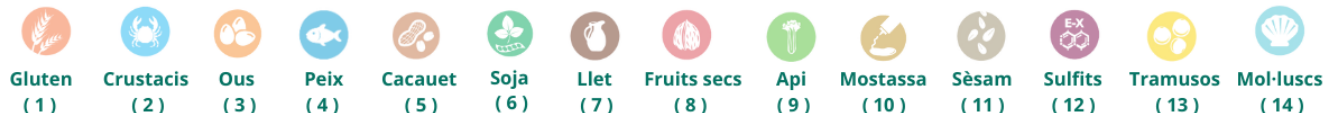


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
6	7	8	9	10
	★	...	...	...
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT ( 7 )	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, T6, T10 ) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10,11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY ( 1, 10 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE MONIATO ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS 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, ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT ( 7 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT ( 3 ) 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 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 BASTANAGA ROSTIDA AMB BALSÀMIC (12) PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
FESTA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO ( 1, 3, 7, T6, T10 ) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA ( 3 ) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) GU D'ORENGA ( 6, 12 ) PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 )	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA I MEL ( 1, 6 ) 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 DE CEBA I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 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, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 ) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES ( 2, 14 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS



# 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..

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

