

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
6	7	8	9	10
	★	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7, T6, T10) O MACARRONS AMB FORMATGE (1, 3, 7, T6, T10) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11) O CRESTES DE TONYINA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES O CREMA DE VERDURES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10) O POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES O LLENTIES ESTOFADES AMB QUINOÀ 2P TRUITA DE MONIATO (3) O TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA O PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) o ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN O ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA o HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) O CREMA DE LLEGUMS (9) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) O 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) O BLEDES AMB PATATES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA O POLLASTRE ROSTIT GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7).....	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB PISTONS (1, 3, T6, T10) O SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) O LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4) GU BASTANAGA ROSTIDA AMB BALSÀAMIC (12) PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
FESTA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 7, T6, T10) MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) O TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE SOJA AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7).....	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE O HUMMUS AMB DIPS DE VERDURES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI O GALL DINDI A LA PLANXA GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES O ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4 TONYINA A LA PLANXA (1, 4, 6) O) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7).....	1P CREMA DE VERDURES O TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA I MEL (1, 6) O POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat) (1, 3) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR O BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL (1, 3, 7) MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) 2P AMB SALSÀ DE CEBÀ I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) O HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU AMB FIDEUS (1, 3, T6, T10) O SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS (1, 3, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) O POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7).....	1P LLENTIES AMB ARRÒS o MONGETES SEQUES AMB VERDURES 2P TRUITA DE PATATES (3) O TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) O MINESTRA DE VERDURES 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) O PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU AMANIDA VARIADA PO IOGURT (7).....	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) O ARRÒS SALTEJAT ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES (2, 14) O LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31

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)**
- Tramusos (13)**
- Mol·luscs (14)**



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
 www.tuv.com
 ID: 010000049

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

1

TEMPORADA:
ENTRE OCTUBRE I MARÇ GAUDIM DE LA MÀXIMA QUALITAT

FULLES

PENQUES

