


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
	★	1	2	3
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 FRICANÓ 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 suau (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 FRICANÓ 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 AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT 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 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET 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 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 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 AMB TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) 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 A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) 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..



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

