

GENERAL PINETONS (mashed menu)

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>VEGETABLES: potato, sweet potato, squash, carrot, onion, leek, green bean, broccoli, zucchini, turnip, parsnip, and cauliflower</p>	★	★	★	★
6	7	1 <br/ 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	2	3
	★	MASHED VEGETABLES WITH HAKE (4) CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH CHICKEN CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH EGG (3) CRUSHED FRESH FRUITS
13	14	8	9	10
MASHED VEGETABLES WITH FISH (4) CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH BEEF CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH EGG (3) CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH CHICKEN CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH HAKE (4) CRUSHED FRESH FRUITS
20	21	15	16	17
HOLIDAY	MASHED VEGETABLES WITH EGG (3) CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH TURKEY CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH FRESH FISH (4) CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH CHICKEN CRUSHED FRESH FRUITS
27	28	22	23	24
MASHED VEGETABLES WITH BEEF CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH CHICKEN CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH EGG (3) CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH TURKEY CRUSHED FRESH FRUITS	MASHED VEGETABLES WITH HAKE (4) CRUSHED FRESH FRUITS
31	32	29	30	31

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

