

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) o PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE VERDURES (12) o LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P MACARRONS GRATINATS (1, 7, T3, T6, T10) o AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) o GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 3	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) O HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE VERDURES (1, 6, 9, 11, 12) 2P TRUITA DE PERNIL (3) o TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) AMB PATATES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) o ARRÒS BASMATI AMB POMA (1, 9, 10, 11) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN o POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU IOGURT (7) 5	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) o GASPATXO AMB DAUS DE PATATAT (1, 12, T6, T10) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (1, 7, T6, T10) o PIZZA CASOLANA DE VERDURES (albergínia, ceba, carbassó, xampinyons) (1, 7, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PO RAVENETS I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS 6
1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4) o PAELLA DE VERDURES 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) o OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7, T3) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) o PÈSOLS SALTEJATS AMB XAMPINYONS 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (amb carn picada i salsa de tomàquet casolana (1, 12, T6, T10) o ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO IOGURT (7) 10	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR o SOPA FREDA DE MELÓ (7) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS o GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4, T3) o GRAELLA DE VERDURES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) o POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU CRUDITÉS PO IOGURT (7) 12	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET o AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) o SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) i AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET GU FRUITA DEL TEMPS 13
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) o AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) o BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7, T2, T3, T5, T6, T8, T10, T14) GU AMANIDA VARIADA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) o ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) o TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 17	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA o VERDURA DE TEMPORADA AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA o POLLASTRE A LA GRAELLA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (3, 4, 10, 12, T3) o MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) o LLONZES DE LLOM AMB MEL I LLIMONA GU PATATA PANADERA PO IOGURT (7) 19	1P MACARRONS AL GUST (dos salses a escollir) (1, 7, T3, T6, T10) 2P HAMBRUGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATAS XIPS PO GELAT (7) 20



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



ecològic: pasta,
arròs, llegum
cuscús...



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfit
(12)



Tràmucos
(13)



Mol·luscs
(14)



LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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

Gelats saludables en 3 passos

1. Base

Escull la fruita que més
t'agradi i tritura-la sola,
amb iogurt, llet o begudes
vegetals.



2. Congela

Busca motlles originals
i cap al congelador.
Hauràs d'esperar 4h.



3. Guarnició

Completa el teu gelat amb
la guarnició que més
t'agradin: coco, fruits secs,
xocolata >70%...

