

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P PÈSOL AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS DE VERDURES (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P MACARRONS GRATINATS (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 3	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 5	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P IZZA CASOLANA MARGARITA (1, 7, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 6
1P PAELLA D'ARRÒS 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (amb carn picada i salsa de tomàquet casolana (1, 12, T6, T10)) PO IOGURT (7) 10	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL DINDI AMB SALS DE XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4, T3) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU CRUDITÉS PO IOGURT (7) 12	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P FUSSILS AMB SALS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 17	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU PATATA PANADERA PO IOGURT (7) 19	1P MACARRONS AL GUST (dues salses a escollir (1, 7, T3, T6, T10)) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES 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....



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%...

