

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

23	24 <i>Festiu</i>	1P LLENTIES AMB VERDURETES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO GELAT DE LLIMONA (7) BERENAR: IOGURT (7) 25	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU PATATES AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR FRUITA DEL TEMPS 26	1P MACARRONS AMB FORMATGE (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU MORO PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR: GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN (1, 5, 6, 7, 8, 11) 27
1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T4) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR: PA AMB TOMÀQUET I GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 30	1P CREMA TÈBIA DE CARBASSÓ 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) BERENAR: FRUITA DE TEMPORADA I BASTONETS DE PA INTEGRALS (1, 6, 11) 1	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SLASA DE TOMÀQUET 2P RAP AL FORN (2, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR: IOGURT (7) 2	<i>Picnic</i> BERENAR FRUITA DEL TEMPS 3	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) BERENAR: GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN (1, 5, 6, 7, 8, 11) 4
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR: PA AMB TOMÀQUET I FORMATGE (1, 7) 7	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) BERENAR: FRUITA DE TEMPORADA I BASTONETS DE PA INTEGRALS (1, 6, 11) 8	1P ARRÒS AMB VERDURETES 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR: IOGURT (7) 9	<i>Picnic</i> BERENAR FRUITA DEL TEMPS 10	1P CREMA VICHYSOISE (7) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) BERENAR: GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN (1, 5, 6, 7, 8, 11) 11
1P LLENTIES AMB VERDURES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR: PA AMB TOMÀQUET I GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 14	1P CREMA TÈBIA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P MANDONGUILLES MIXTES (pollastre i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO IOGURT (7) BERENAR: FRUITA DE TEMPORADA I BASTONETS DE PA INTEGRALS (1, 6, 11) 15	1P MACARRONS AL PESTO (1,7, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR: IOGURT (7) 16	<i>Picnic</i> BERENAR FRUITA DEL TEMPS 17	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU TOMÀQUET AMANIT PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) BERENAR: GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN (1, 5, 6, 7, 8, 11) 18
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR: PA AMB TOMÀQUET I FORMATGE (1, 7) 21	1P CIGROS AMB VERDURES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) BERENAR: FRUITA DE TEMPORADA I BASTONETS DE PA INTEGRALS (1, 6, 11) 22	<i>Picnic</i> BERENAR FRUITA DEL TEMPS 23	1P BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS BERENAR FRUITA DEL TEMPS 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO GELAT DE GEL (T7) BERENAR: GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN (1, 5, 6, 7, 8, 11) 25



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%...

