



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA* PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PASTANAGA SALTEJADA PO IOGURT (7) 2	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES 1P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) 2P AMANIDA* GU IOGURT (7) PO 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA* PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA* PO IOGURT (7) 9	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA* PO IOGURT (7) 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA* PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA* PO IOGURT (7) 16	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU AMANIDA* PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA* PO IOGURT (7) 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 9, 12, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA 19
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA JARDINERA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO IOGURT (7) 23	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA D'HIVERN 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 24	Festiu 25	Festiu 26
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA* PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN GU DAUS DE PASTANAGA PO IOGURT (7) 30	Festiu 31	Bones festes!  	

ecològic: pasta,

arròs, llegum, cuscús....

****AMANIDA: TOMÀQUET AMANIT I/O PASTANAGA RATLLADA



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramucos (13)



Mol·luscs (14)



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID: 310830469

ESCUDELLA

i carn d'olla

 **TEMPS**
4 hores

 **RACIONS**
4 persones

 **DIFICULTAT**
Fácil

INGREDIENTS

- 150g de galets
- 1 pilota gran (180g)
- 1 costella de vedella
- 1 os d'espina
- 1 os de pernil
- 1/4 de gallina o pollastre
- 1 botifarra negra
- 1 botifarra blanca
- 2 patates
- 1 pastanaga
- 1 nap
- 1 xirivia
- 1 porro
- 1/4 de col
- 1 grapat de cigrons remullats

ELABORACIÓ

- En una olla amb aigua freda posar totes les carns (menys les botifarres i la pilota).
- Bullir durant 1 hora, escumant sovint per treure les impureses.
- Afegiu els cigrons i bullir 1 hora més.
- Poseu les verdures (menys les patates) i continuar la cocció 1 hora.
- Després afegir la pilota, les butifarres i la patata i bullir mitja hora més.
- Un cop cuit, separar el brou, refredar i reservar.
- Un cop fred, treure la capa de greix que queda a la superfície del brou i tornar a escalfar.
- Bullir la pasta al punt.
- Servir primer la sopa i després la carn d'olla.

www.saned.net

LA TEVA DIETA DIÀRIA

 **ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES**

PA, CEREALS O DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS, LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM 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