

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 9	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 10	11	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 12	AMANIDA DE FUSSILIS sense gluten (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (4) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MACARRONS sense gluten AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i cebà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i cebà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P POLLASTRE A LA PLANXA) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 18	1P CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ I BACÓ (6) 2P MAIRES ENFARINADES sense gluten (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA 19	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 20
23	24	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT sense gluten (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 26	1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSÀ ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (3, 7, 12) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense gluten (3, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 27
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS 30				

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

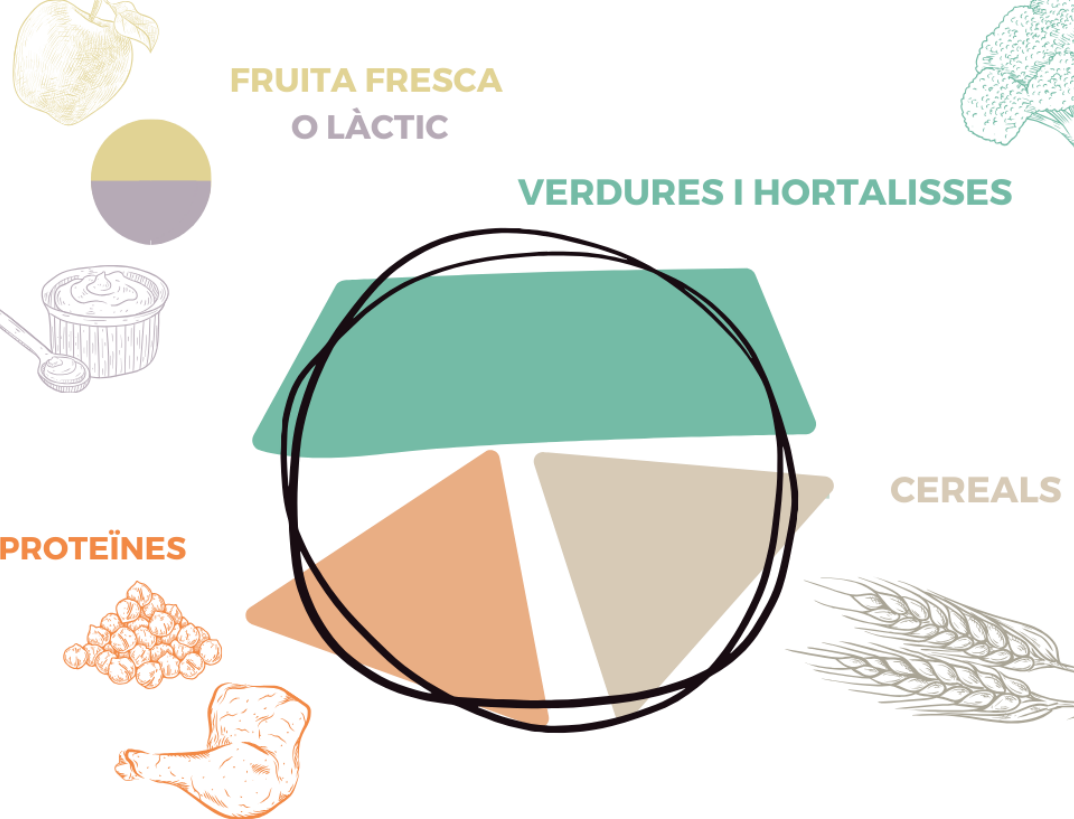
responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat



FRUITA FRESCA O LÀCTIC

VERDURES I HORTALISSES

PROTEÏNES

CEREALS

VERDURES I HORTALISSES

Assegura't que una de les dues racions recomanades al dia sigui en format cru, per aprofitar tota l'aportació de les vitamines i minerals.

CEREALS

Prioritza els cereals integrals que estan constituïts pel gra sencer i són rics en midó, fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients.

PROTEÏNES

Els aliments proteics d'origen animal són la carn, el peix i els ous. Però també tenim fonts d'origen vegetal com ara els llegums. Se'n recomana un consum alternat, ja que a banda de les proteïnes, tots contenen altres nutrients d'interès.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO GELAT sense lactosa 9	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 10	Festiu 11	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 12	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4) 1P 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i cebà) (1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i cebà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa 18	1P CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ I BACÓ (6) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA 19	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 20
Festiu 23	Festiu 24	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT casolà (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO GELAT sense lactosa 26	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 27
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS 30				



BENVINGUTS

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

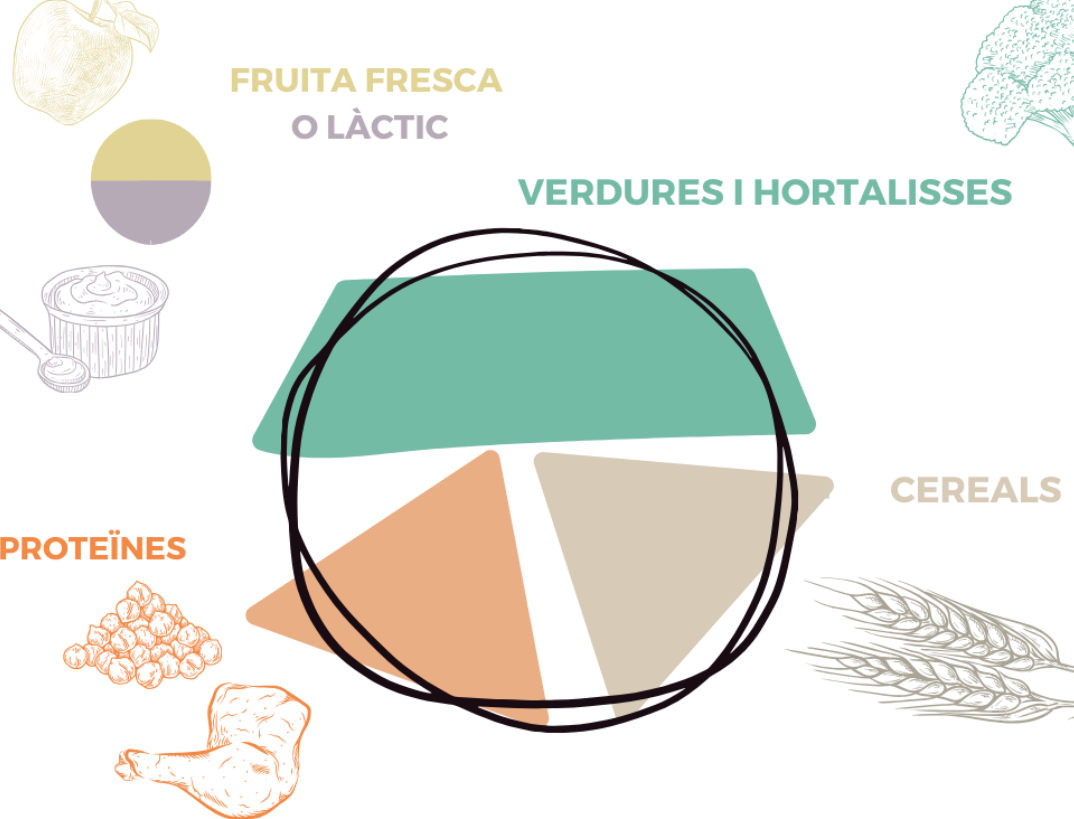
responsables

variats

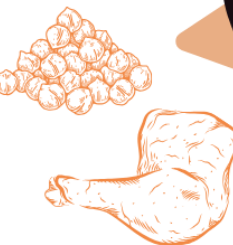
innovadors

de temporada

de proximitat



PROTEÏNES



VERDURES I HORTALISSES

Assegura't que una de les dues racions recomanades al dia sigui en format cru, per aprofitar tota l'aportació de les vitamines i minerals.

CEREALS

Prioritza els cereals integrals que estan constituïts pel gra sencer i són rics en midó, fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients.

PROTEÏNES

Els aliments proteics d'origen animal són la carn, el peix i els ous. Però també tenim fonts d'origen vegetal com ara els llegums. Se'n recomana un consum alternat, ja que a banda de les proteïnes, tots contenen altres nutrients d'interès.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 9	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 10	 11	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 12	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4) 1P 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 18	1P CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ I BACÓ (6) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA 19	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 20
 23	 24	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 26	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 27
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES PO FRUITA DEL TEMPS 30				

BENVINGUTS 

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

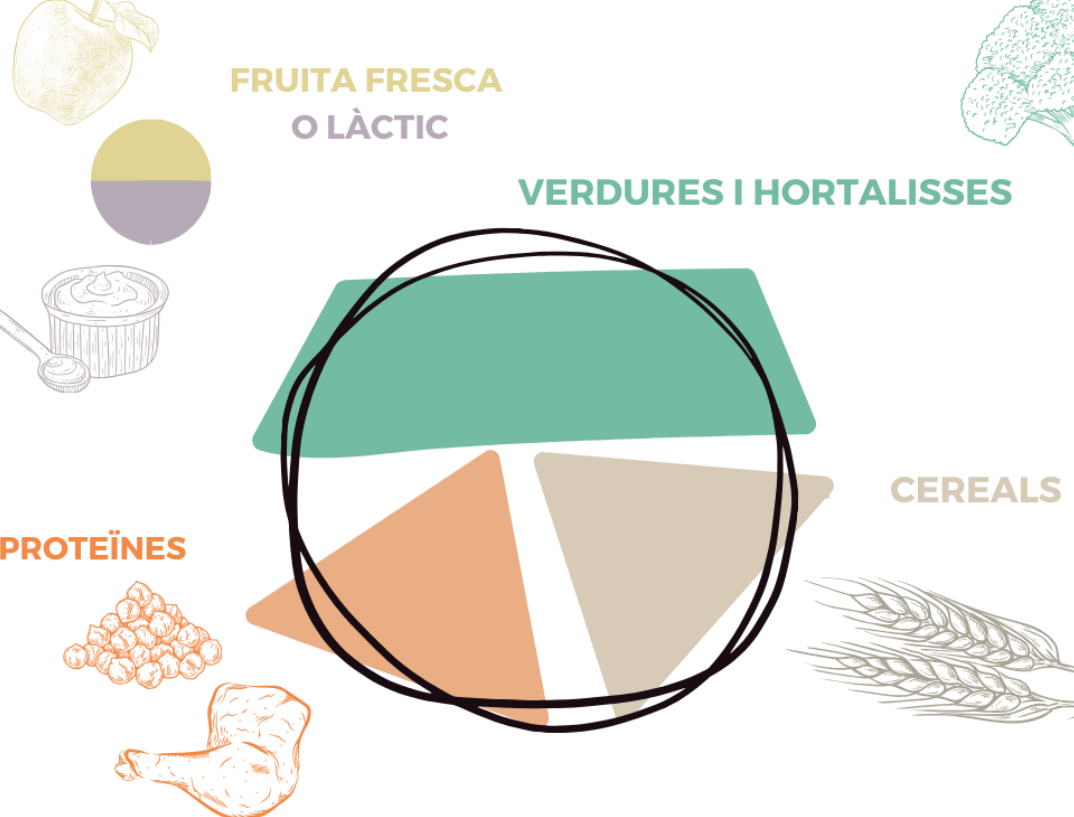
responsables

variats

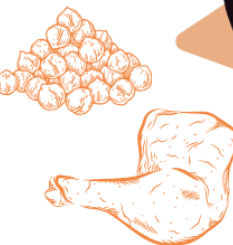
innovadors

de temporada

de proximitat



PROTEÏNES



VERDURES I HORTALISSES

Assegura't que una de les dues racions recomanades al dia sigui en format cru, per aprofitar tota l'aportació de les vitamines i minerals.

CEREALS

Prioritza els cereals integrals que estan constituïts pel gra sencer i són rics en midó, fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients.

PROTEÏNES

Els aliments proteics d'origen animal són la carn, el peix i els ous. Però també tenim fonts d'origen vegetal com ara els llegums. Se'n recomana un consum alternat, ja que a banda de les proteïnes, tots contenen altres nutrients d'interès.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P ARRÒS AMB SÀLSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p><i>Festiu</i></p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SÀLSA DE LLIMONA</p> <p>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4)</p> <p>1P</p> <p>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)</p> <p>GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">13</p>
<p>1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ A LA PLANXA (1, 6)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÀLSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>1P CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES (1, 4)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">20</p>
<p><i>Festiu</i></p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p><i>Festiu</i></p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>1P ARRÒS AMB SÀLSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>1P FUSSILIS AMB SÀLSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12)</p> <p>2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">27</p>
<p>1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">30</p>				

BENVINGUTS



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

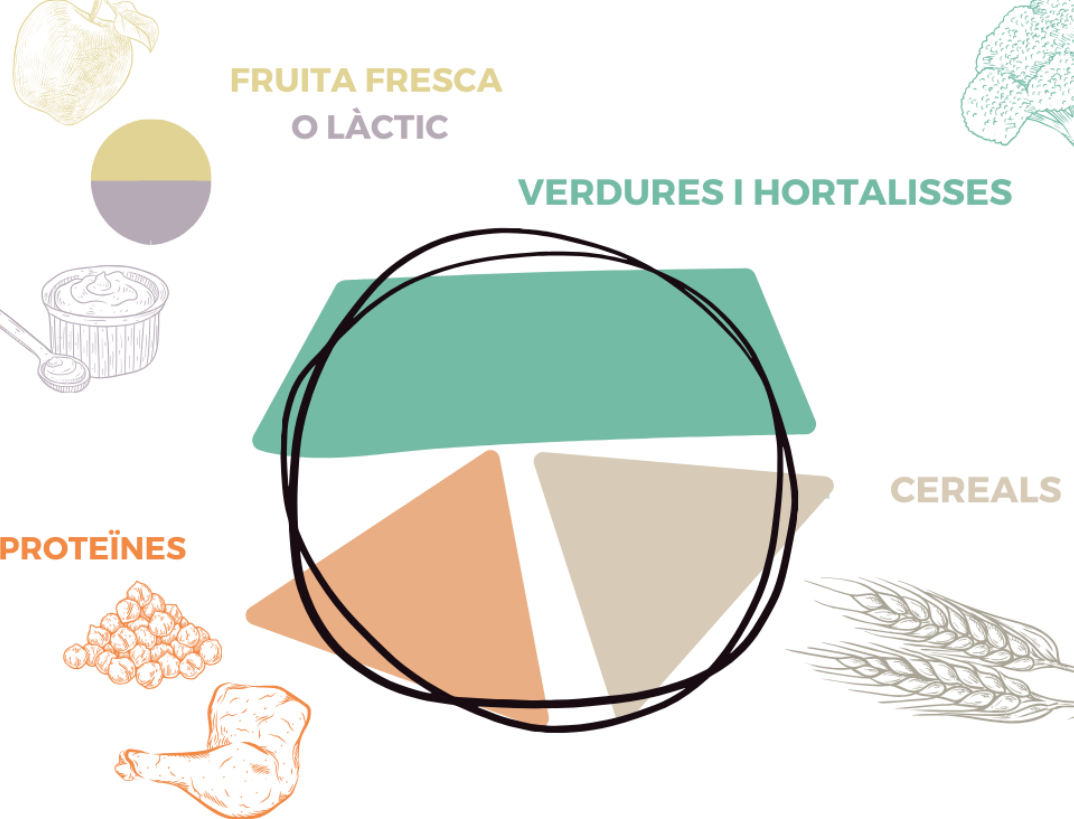
responsables

variats

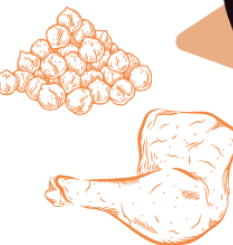
innovadors

de temporada

de proximitat



PROTEÏNES



VERDURES I HORTALISSES

Assegura't que una de les dues racions recomanades al dia sigui en format cru, per aprofitar tota l'aportació de les vitamines i minerals.

CEREALS

Prioritza els cereals integrals que estan constituïts pel gra sencer i són rics en midó, fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients.

PROTEÏNES

Els aliments proteics d'origen animal són la carn, el peix i els ous. Però també tenim fonts d'origen vegetal com ara els llegums. Se'n recomana un consum alternat, ja que a banda de les proteïnes, tots contenen altres nutrients d'interès.

