

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (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 CEBÀ (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 SALSÀ 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 cebà) (1)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (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 cebà)</p> <p>2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)</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 SALSÀ 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 CEBÀ I BACÓ (6)</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 SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)</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 SALSÀ 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 I CRUIXENT DE PERNIL (3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">30</p>				


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

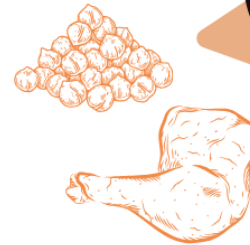


FRUITA FRESCA O LÀCTIC

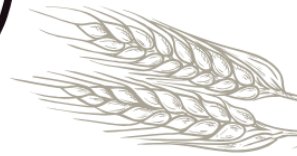
VERDURES I HORTALISSES



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.

