



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE CARBASSA POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) 2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 7) 2P HAMBURGESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES XIPS PO DONUT DESUCRE (1, 3, 6, 7, 8) 2	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU PATATES BRAVES PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 4
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3) GU PATATES XIPS PO PASTÍS SANT MARCOS (1, 3, 6, 7) 7	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 9	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT (7) 15	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 2, 6, 12) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7) 24	1P MINESTRA DE VERDURES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PATATES XIPS PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 30		
				



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)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)

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..



EL 16 OCTUBRE

es celebra el dia mundial de

L'ALIMENTACIÓ

Decàleg per un estil de vida saludable.



1 Prioritza els aliments d'origen vegetal.

2

Utilitza oli d'oliva per cuinar i amanir.



3

Opta per aliments integrals i substitueix els refinats.



5

Limita el consum de carns vermelles i processades.



4

Escull lactis preferiblement sense sucre afegits.



6

Beu aigua per mantenir-te hidratat i evita les begudes ensucrades



7

Tria productes de temporada i de proximitat



8

Practica activitat física i evita el sedentarisme

10

Planifica la compra i els àpats en família

9

Procura tenir un son reparador