

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT (7) 5	<h2>FESTA</h2>
1P FUSSILIS AMB SALSAL ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 12, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 10, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SALSAL DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 12	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSAL CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBAL (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) 19	
20				



- 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)
- Tramuzos**
(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..

sostenibles

equilibrats

saludables

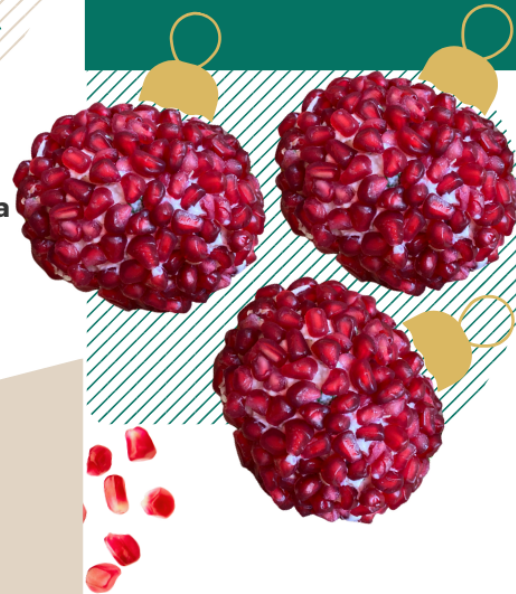
responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat



CORONA de nadal

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



ARBRES de nadal

INGREDIENTS

- Massa de full
- Formatge parmesà
- Pernil curat
- Ou

ELABORACIÓ

Ratlem el formatge parmesà per sobre de la massa de full, seguidament col·loquem els talls de pernil. Tallem a tires de 2cm de gruix. Dobleguem sobre si mateixa les tires l'una sobre l'altre, posem una broqueta i pintem amb l'ou. Ratlem una mica més de formatge per sobre i 15 minuts al forn a 180 °C.

