

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 LLUÇ A LA PLANXA (4) 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 sense ou (farina, ou i pa ratllat) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT (7) 5	<h1>FESTA</h1>
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P LLOM A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA GU 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 SALSAS 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 QUATRE DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, pèsols i pastanaga) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSAS 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 POLLASTRE A LA PLANXA 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 sense ou 19	



- 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)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES sense glutenESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) 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 sense gluten (9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratlla sense gluten) (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT (7) 5	<h1>FESTA</h1>
1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (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 PÈSOLS PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SALSA 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 sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (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 SALSA 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 CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES amb galets sense gluten 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO POSTRE sense gluten 19	
20	20	20	20	20



- Gluten**
(1)
- Crustacis**
(2)
- Ous**
(3)
- Peix**
(4)
- Cacauet**
(5)
- Soja**
(6)
- Llet**
(7)
- Fruits secs**
(8)
- Api**
(9)
- Mostassa**
(10)
- Sèsam**
(11)
- Sulfit**
(12)
- Tramuzos**
(13)
- Mol·luscs**
(14)

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 sense lactosa 5	<h1>FESTA</h1>
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 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 SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa 12	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1) 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 SALSAS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBAS (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 sense lactosa 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)

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 AMB VERDURES (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	<h1>FESTA</h1>
1P FUSSILIS AMB SALSALFREDO (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 SALSALFREDO (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 XAMPINYONS (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 DE TONYINA (1, 4) PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSALFREDO 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 GALETS (1, 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

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



BOLES de nadal

INGREDIENTS

- Magranes
- Formatge ratllat al gust (gouda, Comté)
- Formatge cremós
- Espècies al gust (herbes provençals, julivert, pebre...)

ELABORACIÓ

Barreja tots els ingredients i fes boles que deixarem en una safata per evitar que s'enganxin i les posem a la nevera uns 20 minuts. Un cop tenim la magrana pelada, arrebossem les boles amb els grans de magrana i llestos!

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

Ratllem 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. Ratllem una mica més de formatge per sobre i 15 minuts al forn a 180 °C.

