

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA	FESTA	FESTA
		1	2	3
FESTA	FESTA	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3,, 4, 7, 8, 9, 14) GU PATATES XIPS PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT (7)	1P CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILS AMB SALS ALFREDO (formatge, parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12, ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7, ) 2P COSTELLA DE PORC AMB SALS BARBACOA (1, 12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU MONIATO AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
ID: 010802049

# 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..



## TEMPS DE BLEDES!

### SABIES QUE...

Les **bledes** són una verdura de fulla verda, de la mateixa família que els espinacs, les quenopodiàcies. Són una de les estrelles de la temporada d'hivern.

A Catalunya, se'n cultiven a moltes comarques, tot i que a nosaltres ens arriben generalment de l'horta del Maresme o en menys quantitat, del Vallès.

Gràcies a escollir producte de proximitat, ens arriben ben fresques i en el seu punt òptim de consum.

Del camp a la taula.



ORIGEN: COMARCA DEL MARESME

### PER SABER-NE MÉS...

Les **Bledes** semblen una verdura senzilla, però està ben plena de nutrients necessaris pel nostre organisme. Podríem destacar la riquesa en minerals com ara el calci i el potassi (100 g de bledes cobreixen entre el 25-30% de les necessitats d'aquests minerals), el magnesi i el ferro que cobreixen gairebé la meitat de les necessitats diàries, i també se'n destaca la gran quantitat en vitamines del grup A, B C i E.



ON COMPRAR:  
AL COMERÇ DE PROXIMITAT



TEMPORADA:  
ENTRE OCTUBRE I MARÇ GAUDIM DE LA MÀXIMA QUALITAT

FULLES

PENQUES

