

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|---|--|
| 1P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 3 | 1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P SALSITXES D'AU A LA PLANXA (12) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 4 | 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 4, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 5 | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU ALBERGINIES A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 6 | 1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE CEBÀ I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 7 |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS 10 | 1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS 11 | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE GALL DINDI (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12 | 1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 13 | 1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ (7) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) (1, 3, 10) GU PATATES XIPS PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 14 |
| 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 17 | 1P BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL (1, 7, T3) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS 18 | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 19 | 1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 20 | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P GALL DINDI AMB SALS DE XAMPINYONS GU PURÉ DE PATATA (7) PO FRUITA DEL TEMPS 21 |
| 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 24 | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25 | 1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DEL TEMPS 26 | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 27 | 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA I OU DUR (3) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU NATXOS PO PASTÍS SANT MARCOS (1, 3, 6, 7) 28 |

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

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..



PER CARNAVAL ...

TROMPE-L'œil · TRAMPANTOJO · ENGANYATALL

És una tècnica artística que crea la il·lusió òptica de la realitat, enganyant la vista de l'observador.

Plantes aromàtiques



Menta

Galetes picades

logurt + sobre kraft

logurt

Prèssec

Bastonets de poma

Ous ferrats amb patates