



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSÀ BARBACOA sense gluten (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU PÈSOLS PO IOGURT (7) 2	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) sense gluten (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P SOPA DE VERDURES I GALETS sense gluten (9) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ESPAGUETIS sense gluten AMB SALSÀ DE FORMATGES (7, T3) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P OUS A LA MEXICANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIZZA DE TONYINA sense gluten (4, 7) GU PATATES FREGIDES PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 11
FESTA 14	FESTA 15	FESTA 16	FESTA 17	FESTA 18
FESTA 21	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB pasta sense gluten (9) LLOM ARERBOSSATCASOLÀ sense gluten (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7).....  23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE CEBÀ sense gluten (6, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P MACARRONS sense gluten A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (7) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 30		



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSÀ BARBACOA (1, 12, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT sense làctics (1, T6, T10) PO IOGURT sense lactosa 2	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P SOPA DE VERDURES I GALETS (1, 9, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ESPAGUETIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P LLENTIES AMB HORTALISSES (T1) 2P OUS A LA MEXICANA sense lactosa (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIZZA DE TONYINA sense lactosa (1,4, T6, T10) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT sense lactosa 11
FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
14	15	16	17	18
FESTA	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CRESTES DE TONYINA AL FORN (1, 3, 4) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 9, T6, T10) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3, T6, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO GELAT sense lactosa (6) 22	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 25
				
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) 2P AMB SALSÀ DE CEBÀ I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA sense lactosa 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 30		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSÀ BARBACOA (1, 12, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO IOGURT (7) 2	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P SOPA DE VERDURES I GALETS (1, 9, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7) 8	1P ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE FORMATGES sense ou (1, 7, T6, T10) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIZZA DE TONYINA (1,4, 7, T6, T10) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7) 11
FESTA 14	FESTA 15	FESTA 16	FESTA 17	FESTA 18
FESTA 21	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 9, T6, T10) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense ou (T6, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7).....  23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) 2P AMB SALSÀ DE CEBÀ I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P MACARRONS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (1, 7, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA sense ou 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 30		

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE AMB SALSÀ BARBACOA (1, 12, T6, T10)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL D'INDI</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10)</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga)</p> <p>2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">4</p>	
<p>1P SOPA DE VERDURES I GALETS (1, 9, T6, T10)</p> <p>2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)</p> <p>2P HAMBURGUESADE POLLASTRE A LA PLANXA (12)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>1P ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10)</p> <p>2P PEIX FRESC DE MERCAT (4)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1)</p> <p>2P OUS A LA MEXICANA (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P PIZZA DE TONYINA (1,4, 7, T6, T10)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7)</p> <p style="text-align: right;">11</p>
<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">18</p>
<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P CRESTES DE TONYINA AL FORN (1, 3, 4)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 9, T6, T10)</p> <p>BASTONETS DE PEIX ARREBOSSATS (1, 3, 4, T6, T10)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE</p> <p>2P TRUITA DE PATATES (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">25</p>
<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSÀ DE CEBÀ I CANYELLA (1, 6)</p> <p>2P</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES) (1,T6, T10)</p> <p>2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3)</p> <p>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T6, T10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">30</p>		



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)



Tramosos
(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

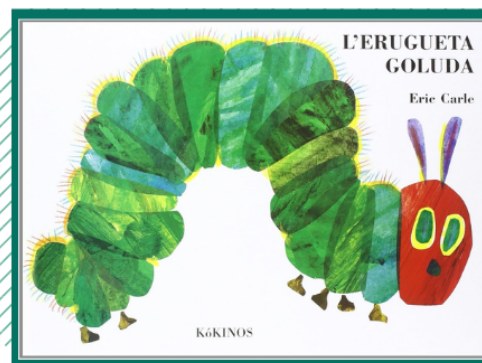
de temporada

de proximitat



PER **SANT JORDI...**
LLIBRES I ROSES!

L'eruguetta goluda



D'Eric Carle



Tina disfruta comeniedo



De Conchi García

Las verduras exploradoras



De Tom Hunt

Eating for pleasure people & planet



De M^a del Mar Justicia