

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA (1, 12, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO IOGURT (7)	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	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
	1	2	3	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	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	1P ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P OUS A LA MEXICANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIZZA DE TONYINA (1,4, 7, T6, T10) GU PATATES FREGIDES PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7)
7	8	9	10	11
FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
14	15	16	17	18
FESTA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CRESTES DE TONYINA AL FORN (1, 3, 4) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 9, T6, T10) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)....	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	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
21	22	23	24	25
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBÀ I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	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	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS		
28	29	30		



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)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 310830489

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

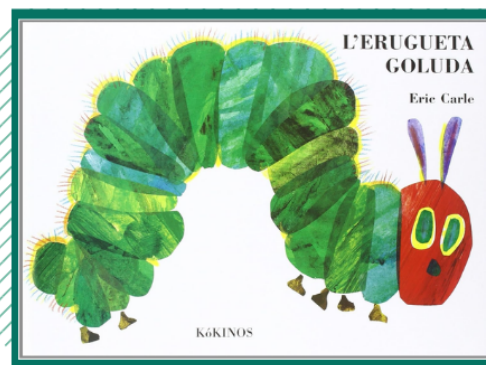
de
temporada

de
proximitat



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

L'eruguetta goluda



D'Eric Carle

**Tina disfruta
comeniedo**



De Conchi García

**Las verduras
exploradoras**



De M^a del Mar Justicia



De Tom Hunt

**Eating for
pleasure
people &
planet**