






















DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2		3		 BENVINGUTS		5		6	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)			1P	AMANIDA DE FUSSILS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4) 	1P	CREMA DE CARBASSÒ I ALFÀBREGA
2P	CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)	2P	OUS GRATINATS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (1, 3, 7)			2P	BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)	2P	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA 
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	TOMÀQUET AMANIT			GU	PASTANAGA RATLLADA	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
PO	GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
9		10		11		12		13	
1P	MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1) 	1P	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P	ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR
2P	OUS FARCITS (amb maionesa i olives) (3, 4, 6, 9, 10, 12)	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)	2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 
GU	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES	GU	PASTANAGA RATLLADA	GU	PATATES FREGIDES	GU	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
16		17		18		19		20	
1P	MINESTRA DE VERDURES			1P	AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4)	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES 	1P	FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 
2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12)			2P	TRUITA DE PERNIL CUIT (3)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)
GU	PÈSOLS SALTEJATS			GU	AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	GU	TOMÀQUET AMANIT	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7) 
23		24		25		26		27	
1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 								
2P	TRUITA DE PERNIL CUIT (3)								
GU	PASTANAGA RATLLADA								
PO	FRUITA DEL TEMPS								
30		31		1		2		3	
1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 								
2P	TRUITA DE PERNIL CUIT (3)								
GU	PASTANAGA RATLLADA								
PO	FRUITA DEL TEMPS								

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

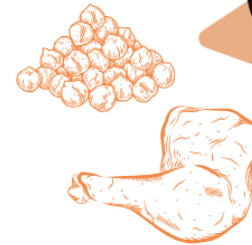


FRUITA FRESCA O LÀCTIC

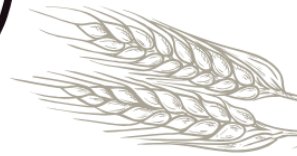
VERDURES I HORTALISSES



PROTEÏNES



CEREALS



VERDURES I HORTALISSES

Assegura't que una de les dues racions recomanades al dia sigui en format cru, per aprofitar tota l'aportació de les vitamines i minerals.

CEREALS

Prioritza els cereals integrals que estan constituïts pel gra sencer i són rics en midó, fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients.

PROTEÏNES

Els aliments proteics d'origen animal són la carn, el peix i els ous. Però també tenim fonts d'origen vegetal com ara els llegums. Se'n recomana un consum alternat, ja que a banda de les proteïnes, tots contenen altres nutrients d'interès.

