

DILLUNS

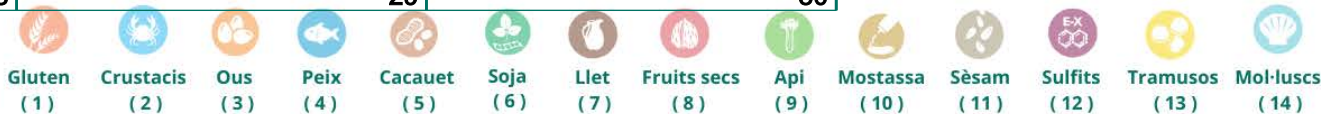
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)</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 MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P ESTOFAT DE VEDELLA</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) sense traces de marisc (9, 12)</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P HAMBURGUESES D'AU A LA PLANXA (12)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">4</p>	
<p>1P PURÉ DE PATATES GRATINAT (7, T3)</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (6, 11)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P SALSITXES D'AU A LA PLANXA (12)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES sense traces de marisc (9, 12)</p> <p>2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) (1, 2, 3, 4, 14)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA</p> <p>2P OUS FARCITS DE TONYINA (3, 4, 7)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO BUNYOLS DE QUARESME (1, 3, 7, T6, T8)</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES</p> <p>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, T3, T6, T10)</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">11</p>
★	★	★	★	★
14	15	16	17	18
<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA A LA FRANCESA (3)</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>LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO GELAT DE MADUIXA (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 LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4)</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>AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 3, 4, T6, T10)</p> <p>1P</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba)</p> <p>1P</p> <p>2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14, 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;">29</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>1P</p> <p>2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">30</p>		



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

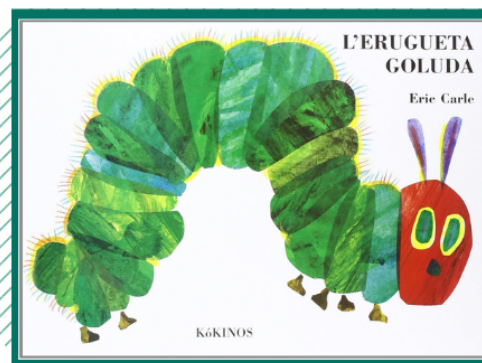
de temporada

de proximitat



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

L'eruguetta goluda



D'Eric Carle



De Conchi García

Las verduras exploradoras



De Tom Hunt

**Eating for
pleasure
people &
planet**



De M^a del Mar Justicia