

| DILLUNS                                                                                  | DIMARTS                                                                                 | DIMECRES                                                        | DIJOUS                                                                                 | DIVENDRES                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                         |                                                                 | FESTA                                                                                  | FESTA                                                                 |
| 1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES                                                      | 1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 )          | 1P FUSSILIS AL PESTO ( 1, 3, 7, 8, T5, T6, T8, T10 )            | 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)                          | 1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA                                |
| 2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11 )                | 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )                                                     | 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 )   | 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN                                                      | 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) ( 1, 7 ) |
| GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA                                                 | GU CARBASSÓ A LA PLANXA                                                                 | GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET          | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA                                     | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO                 |
| PO FRUITA DEL TEMPS                                                                      | PO FRUITA DEL TEMPS                                                                     | PO FRUITA DEL TEMPS                                             | PO FRUITA DEL TEMPS                                                                    | PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )                              |
| 5                                                                                        | 6                                                                                       | 7                                                               | 8                                                                                      | 9                                                                     |
| 1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA                                                      | 1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)                                     | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR                          | 1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, 3, T6, T10 ) | 1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS                                      |
| 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 )                                                  | 2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 ) I AMANIDA                                                     | 2P BURRITOS DE GALL DINDI halal( 1, 10 )                        | 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 )                          | 2P POLLASTRE halal AL FORN AMB                                        |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET                                        | GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO                          | GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO  | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES                                      | GU FARIGOLA AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA        |
| PO FRUITA DEL TEMPS                                                                      | PO FRUITA DEL TEMPS                                                                     | PO FRUITA DEL TEMPS                                             | PO FRUITA DEL TEMPS                                                                    | PO IOGURT ( 7 )                                                       |
| 12                                                                                       | 13                                                                                      | 14                                                              | 15                                                                                     | 16                                                                    |
| 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA                                                         | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 2, 9, 12 )                                       | 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)                 | 1P AMANIDA DE FRUITES DE TEMPORADA                                                     | 1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )   |
| 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, T1, T3, T6, T8, T10, T11 ) | 2P OUS FARCITS DE TONYINA ( 3, 4, 7 )                                                   | 2P SALSITXES DE POLLASTRE halal A LA PLANXA ( 12 )              | 2P CANELONS D'ESPINACS ( 1, 3, 6, 7, T2, T3, T4, T6, T8 )                              | 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )                       |
| PO FRUITA DEL TEMPS                                                                      | GU AMANIDA                                                                              | GU AMANIDA VERDA                                                | PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA                                                        | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO              |
| 19                                                                                       | 20                                                                                      | 21                                                              | 22                                                                                     | 23                                                                    |
| 1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 6, 10, 12, T3 )                                | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR                                                  | 1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" ( 5, 7, 8, 10, 12, T5, T8, T12 )    | 1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES                                               | 1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA                                |
| 2P TRUITA FRANCESA ( 3 )                                                                 | 2P GALL DINDI halal MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) ( 1, 6, 10 ) | 2P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre halal i gambetes) ( 2, 12 ) | 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4, T6, T10 )                                                | 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE halal A LA PLANXA ( 12, T7 )             |
| GU AMANIDA DE TEMPORADA                                                                  | GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 )                                      | PO IOGURT ( 7 )                                                 | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES                                      | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA                 |
| PO FRUITA DEL TEMPS                                                                      | PO FRUITA DEL TEMPS                                                                     |                                                                 | PO FRUITA DEL TEMPS                                                                    | PO FRUITA DEL TEMPS                                                   |
| 26                                                                                       | 27                                                                                      | 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 )



Tramucos  
( 13 )



Mol·luscs  
( 14 )

# 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

## PLANTES AROMÀTIQUES



### SMOOTHIE DE FRUITES AMB MENTA



Pelem i netegem les fruites que més ens agraden i  
les tallem a trossos mitjans. Amb l'ajuda d'una  
batidora ho triturem juntament amb llet ben freda.  
Just abans de servir hi afegim unes fulles de menta  
fresca.