

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2		3		4		5		6	
1P	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3 )			1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )	1P	FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 )
2P	CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 )	2P	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA			2P	TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE ( 3, 7 )	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	COGOMBRE AMANIT	GU	COGOMBRE AMANIT
PO	GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
9		10		11		12		13	
1P	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) ( 1 )	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 10, 12 )	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)
2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )	2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB Salsa de TOMÀQUET ( 6, 12 )	2P	LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) ( 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 )	2P	BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS ( 1, 3 )	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GU	ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 )	GU	FRUITA DEL TEMPS	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES	GU	ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS
16		17		18		19		20	
1P	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 )			1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P	CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)
2P	LLOM DE CANYA A LA PLANXA			2P	TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 )	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	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	PO	IOGURT ( 7 )
23		24		25		26		27	
1P	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET (sofregit casolà)			28		29		30	
2P	TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )			31		1		2	
GU	COGOMBRE AMANIT			3		4		5	
PO	FRUITA DEL TEMPS			6		7		8	



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

- Gluten** ( 1 )
- Crustaceis** ( 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 )



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2		3		4		5		6	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3 )			1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )	1P	FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 )
2P	BASTONCITOS DE QUESO ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 )	2P	TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )			2P	TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	COGOMBRE AMANIT	GU	COGOMBRE AMANIT
PO	GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
9		10		11		12		13	
1P	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) ( 1 )	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	VERDURA DE TEMPORADA	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)
2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 )	2P	FALAFELS DE CIGRÓ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET ( 6, 12 )	2P	LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) ( 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 )	2P	SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 10, 12 )	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GU	ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES	GU	ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB M... 
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS
16		17		18		19		20	
1P	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 )			1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)	1P	CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols)
2P	REMANAT DE VERDURES ( 3 )			2P	TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )	2P	HAMBURGUESA DE CIGRÓ	2P	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	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	PO	IOGURT ( 7 )
23		24		25		26		27	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)								
2P	TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ ( 3 )								
GU	COGOMBRE AMANIT								
PO	FRUITA DEL TEMPS								
30		28		29		30		31	



Gluten ( 1 )



Crustacis ( 2 )



Ous ( 3 )



Peix ( 4 )



Cacauet ( 5 )



Soja ( 6 )



Llet ( 7 )



Fruits secs ( 8 )



Api ( 9 )



Mostassa ( 10 )



Sèsam ( 11 )



Sulfit ( 12 )



Tramucos ( 13 )



Mol·luscs ( 14 )



Sistema de Gestió ISO 9001:2015  
www.saned.com  
ID 910802489

# SETEMBRE ( sense fruits secs )

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>	<b>3</b>	 <b>BENVINGUTS</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT ( 1, 3) AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	 <b>Festiu</b>	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE ( 3, 7 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) ( 1 ) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET ( 6, 12 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i cebà) LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) ( 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 ) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 10, 12 ) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS ( 1, 3 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ( 7 )	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsà de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	 <b>Festiu</b>	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de cebà, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ( 7 )
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS				
<b>30</b>				



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

- Gluten (1)**
- Crustaceus (2)**
- Ous (3)**
- Peix (4)**
- Cacauet (5)**
- Soja (6)**
- Llet (7)**
- Fruits secs (8)**
- Api (9)**
- Mostassa (10)**
- Sèsam (11)**
- Sulfits (12)**
- Trametes (13)**
- Mol·luscs (14)**



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2		3		4		5		6	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3 )			1P	LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES	1P	FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 3, 9 )
2P	CROQUETES sense gluten ( 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 )	2P	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA			2P	TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE ( 3, 7 )	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO			GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	COGOMBRE AMANIT
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	AMANIDA DE FUSSILIS sense gluten (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 10, 12 )	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	
2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 )	2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET ( 6, 12 )	2P	LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES sense gluten ( 3, 6, 7, 9, 10, 11 )	2P	BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense gluten ( 3 )	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GU	ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES	GU	ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	18		PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS
16		17		18		19		20	
1P	MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsà de tomàquet casolana) ( 3, 7 )			1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)	1P	CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols)
2P	LLOM DE CANYA A LA PLANXA			2P	TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 )	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	MAIRES ENFARINADES sense gluten ( 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES			GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	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 SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)							ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	
2P	TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ ( 3 )							2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU	COGOMBRE AMANIT							GU	ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL
PO	FRUITA DEL TEMPS							PO	FRUITA DEL TEMPS
30		31		1		2		3	



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)



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>	<b>3</b>		<b>5</b>	<b>6</b>
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT ( 1, 3 ) AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO GELAT sense lactosa ( 6 )	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS		1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE sense lactosa ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) ( 1 ) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET ( 6, 12 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT sense lactosa PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i cebà) LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES sense lactosa ( 1, 3, 6, 9, 10, 11 ) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 10, 12 ) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS ( 1, 3 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT sense lactosa (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3 ) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS		1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de cebà, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS				
<b>30</b>				



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

- Gluten (1)**
- Crustaceus (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

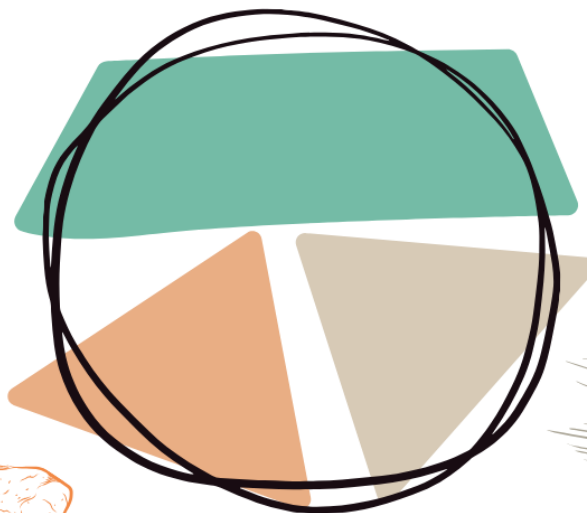
OFERIM MENÚS..



FRUITA FRESCA O LÀCTIC

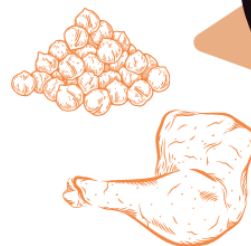


VERDURES I HORTALISSES



CEREALS

PROTEÏNES



### 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.

