







DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE PERNIL (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ AMB GALETES (1, 3, 9) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALS DE TOMÀQUET, PASTANAGA I CEBA (1, 12, 3) GU SALS DE TOMÀQUET CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS
4	5	6	7	8
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 10, 5, 6, 8, 9) 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10, 2) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)
11	12	13	14	15
1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALS TERIYAKI (1, 6) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 12, 2, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS
18	19	20	21	22
1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7) 2P POLLASTRE AMB SALS BARBARCOA (1, 12) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (sals de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
25	26	27	28	29

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 3, 9) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSÀ (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 6) GU SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVERS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS
4	5	6	7	8
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CAMEL-LITZADA (1, 10, 5, 6, 8, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (2, 4, 14) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE MOZZARELLES (1, 3, 7, 11) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)
11	12	13	14	15
1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 12, 2, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 4, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBÀ PO FRUITA DEL TEMPS
18	19	20	21	22
1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7) 2P LLUÇ ARREBOSSAT (1, 3, 4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P SUQUET DE RAP (2, 4, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
25	26	27	28	29



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

-  **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)
-  **Tramosos**
(13)
-  **Mol·luscs**
(14)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE PERNIL (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 12, 3) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS PO FRUITA DEL TEMPS
4	5	6	7	8
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS i CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA sense fruits secs (1, 10, 6, 9) 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10, 2) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AMB SALSA D'HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)
11	12	13	14	15
1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 12, 2, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS
18	19	20	21	22
1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (1, 12) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
25	26	27	28	29

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

-  **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)
-  **Tramosos**
(13)
-  **Mol·luscs**
(14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ AMB GALETES sense gluten (3, 9) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA sense gluten (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (12, 3) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS
4	5	6	7	8
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P LLENTIES sense gluten ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (10, 5, 6, 8, 9) 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE GUISATS GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS sense gluten AL PESTO ROSSO (3, 5, 7, 8) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)
11	12	13	14	15
1P ARRÒS SALTEJAT) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÈSAM (11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS
18	19	20	21	22
1P MAC & CHEESE (galets sense gluten gratinats amb formatge) (3, 7) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBARCOA sense gluten (12) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MAIRES ENFARINADES sense gluten (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
25	26	27	28	29

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT sense lactosa 4	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 12, 3) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS 8
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 10, 5, 6, 8, 9) 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10, 2) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P ESPAGUETIS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 15
1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 12, 2, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa 21	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 22
1P GALETS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (1, 12) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT sense lactosa 26	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet formatge sense lactosa i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 29

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

-  **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)
-  **Tramosos**
(13)
-  **Mol·luscs**
(14)

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

RECEPTA #9



MATÓ CASOLÀ

amb mel i nous



TEMPS
Mínim 2-3 hores



RACIONS
4 persones



DIFICULTAT
Mig

INGREDIENTS

- 1 L Llet sencera fresca
- 30 g Suc de llimona
- Mel de romaní o mil flors
- Nous

Amb el mató elaborat i una part del xerigot, podem preparar també una crema de mató apte per untar.

ELABORACIÓ

TALLAR LA LLET

- Posar la llet en un cassó i escalfar fins que estigui a punt de bullir (si veieu que es forma una capa de tel, remenar per desfer-la, però no la traieu).
- Retirar el cassó del foc i esperar que la llet es refredi.
- Afegiu el suc de la llimona i remenar amb una cullera.
- Cal veure que la llet es talla) si no és així, torneu a escalfar una mica més.
- Deixar reposar a temperatura ambient uns 30 minuts fins a aconseguir una temperatura de 45-50°)

SEPARAR EL MATÓ I EL XERIGOT

- En un colador de malla fina o un colador cobert amb un drap fi, colar la llet tallada: el xerigot (part líquida) es colarà i passarà al recipient colat i el mató (la part sòlida) quedarà al colador.
- Deixar que el mató es vagi escorrent a la nevera com a mínim 1 hora (fins a aconseguir la textura que us agradi) i estigui ben fred.
- Acompanyar el mató amb mel i unes nous.
- Conservar a la nevera un màxim de dos dies.