








DILLUNS

DIMARTS


DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES


				
				
6	7	8	9	10
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12, T12) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS

GENER (sense gluten)


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
	★	★	★	★
6	7	8	9	10
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (3, 7) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE SALTEJATS GU PASTANAGA BULLIDA PO IOGURT (7)	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten (3, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS sense gluten AL PESTO ROSSO (3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA sense gluten (6, 9, 10, 11, 12) GU PASTANAGA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I PASTA sense gluten (3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA sense gluten CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12, T12) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS

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


GENER (sense ou)


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
	★	1	2	3
6	7	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 7) LLOM ARREBOSSAT (1) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	8	9	10
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU sense ou I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense ou (1, 5, 7, 8) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDÍ GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	22	23	24
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU sense ou I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12, T12) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31

GENER (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
	★	1	2	3
6	7	8	9	10
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P LLOM ARREBOSSAT (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLIV D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12, T12) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS

GENER (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
	★	1	2	3
6	7	8	9	10
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3) 2P LLOM ARREBOSSAT (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT sense lactosa	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT sense lactosa	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 3, 5, 8) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT sense lactosa	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i FORMATGE sense lactosa) (1) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense lactosa (5, 8, 10, 12, T12) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
6	7	8	9	10
	★			
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P LLOM ARREBOSSAT (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense fruits secs (7, 10, 12, T12) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

★	★	★	★	★
	★	★	★	★
6	7	8	9	10
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P CIGRONS AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P FALAFEL AMB SALSA D'HORTALISSES (tomàquet, ceba i pastanaga) (1, 9) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P FALAFEL AMB SALSA D'HORTALISSES (tomàquet, ceba i pastanaga) (1, 9) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVEROS DE GIRASOL PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12, T12) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS 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



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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

TEMPS DE BLEDES!

SABIES QUE...

Les **bledes** són una verdura de fulla verda, de la mateixa família que els espinacs, les quenopodiàcies. Són una de les estrelles de la temporada d'hivern.

A Catalunya, se'n cultiven a moltes comarques, tot i que a nosaltres ens arriben generalment de l'horta del Maresme o en menys quantitat, del Vallès.

Gràcies a escollir producte de proximitat, ens arriben ben fresques i en el seu punt òptim de consum.

Del camp a la taula.



ORIGEN: COMARCA DEL MARESME

PER SABER-NE MÉS...

Les **Bledes** semblen una verdura senzilla, però està ben plena de nutrients necessaris pel nostre organisme. Podríem destacar la riquesa en minerals com ara el calci i el potassi (100 g de bledes cobreixen entre el 25-30% de les necessitats d'aquests minerals), el magnesi i el ferro que cobreixen gairebé la meitat de les necessitats diàries, i també se'n destaca la gran quantitat en vitamines del grup A, B C i E.



ON COMPRAR:
AL COMERÇ DE PROXIMITAT



TEMPORADA:
ENTRE OCTUBRE I MARÇ GAUDIM DE LA MÀXIMA QUALITAT

FULLES

PENQUES



OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat