










DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA ( 1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO ( 1, 5, 7, 8, T3, T6, T10 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 )
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES ( T1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, 3, 6, 10, 12 ) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO IOGURT ( 7 )	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, T6, T10 ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3, 10 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) ( 1, 6, 10 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) ( 2, 4 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ( 7 )
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE ( 1, 7, T6, T10 ) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES ( 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS ( 1 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, T6, T10 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE LLENTIES AL CURRI ( 1, 10, T1 ) PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) ( 1, 7 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>



-   
**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 )

## APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

### FRUITES...



Pera



Magrana



Poma



Mandarina



Kiwi



Plàtan

*i també taronja, alvocat...*



Carbassa

### HORTALISSES...



Col



Remolatxa



Bleda



Coliflor

*i també espinacs, carbassa, pastanaga...*

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I  
BERENARS  
SALUDABLES

PA, CEREALS O  
DERIVATS INTEGRALS

FRUITA FRESCA O  
HORTALISSES

I TAMBE FRUITS SECS O  
LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

### SI HEM DINAT

### PODEM 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

