

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES TRUITA DE FORMATGE (3, 7) 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) 2P PO IOGURT (7) 5	1P CIGRONS AMB VERDURES BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLENTIES AMB CARBASSA (9, T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSa CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, T3, T6, T7, T8)..  12	 13
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P BROU CASOLÀ AMB GALETES (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSa (T6) GU JARDINERA PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES POLLASTRE A L'ALLET 2P GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALSa DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) BURRITOS DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 10, T1, T5, T8, T10, T11) 2P GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSa BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SALSa DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 27



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...



i també taronja, alvocat...

HORTALISSES...



i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



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