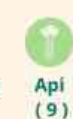


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
  				
			1	2
			1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AMB SALSAS D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P BASTONETS MÀGICS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7)
12	13	14	15	16
1P MINESTRA DE VERDURES LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P CREMA DE VERDURES 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO MACEDÒNIA DE FRUITES NATURALS	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA AMB POCIÓ MÀGICA PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) 2P AMB SALSAS DE CEBAS I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE LA MONGETERA BLANCA PIZZA CASOLANA DE VERDURES (1, 7) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, GU PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30



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