

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO IOGURT (7) 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVERS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 13
1P VICHYSSEOISE AMB POMA I MENTA (7) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO IOGURT (7) 23	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, T6, T10) 2P FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PANKO (1, 3, 6, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P MENESTRA DE VERDURES 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



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...



Taronges i aranges



Plàtan



Kiwi



Pomes



Mandarina



Maduixes



Pèsols



Espàrrecs



Calçots



Bròquil



Bledes



Carxofa



Rabes



Col

i també xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ 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

i també espinacs, coliflor, porros, llimones, pastanaga, remolatxa, api...