

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						FESTA		FESTA	
						1		2	
1P	MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4)	1P	FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10)	1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES	1P	CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA
2P	CROQUETES DE PERNIL (1, 6, 7)	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)	2P	LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	CARBASSÓ A LA PLANXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)
5		6		7		8		9	
1P	ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA	1P	CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)
2P	TRUITA DE PERNIL CUIT (3)	2P	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	2P	LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)	2P	BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)	2P	POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA (1, 9, 10, 11)
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS
12		13		14		15		16	
1P	CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P	AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3)	1P	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1)	1P	FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10)
2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10, T6, T10)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA	2P	REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3)	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)
PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	LLIMONADA NATURAL (12)	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
		PO	MACEDÒNIA DE FRUITES NATURALS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)
19		20		21		22		23	
1P	AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8)	1P	MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES	1P	CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA
2P	TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P	GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10)	2P	PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12)	2P	MAIRES ENFARINADES (1, 4, T6, T10)	2P	HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12)
GU	HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12)	GU	PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12)	PO	IOGURT (7)	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
26		27		28		29		30	



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)



Tramusos
(13)



Mol-luscs
(14)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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 menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

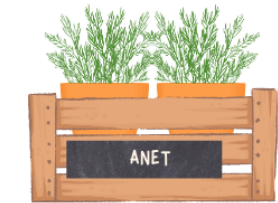
PODEN SOPAR

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

OFERIM MENÚS..



PLANTES AROMÀTIQUES



SMOOTHIE DE FRUITES AMB MENTA



Pelem i netegem les fruites que més ens agraden i les tallem a trossos mitjans. Amb l'ajuda d'una batidora ho triturem juntament amb llet ben freda. Just abans de servir hi afegim unes fulles de menta fresca.