

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Festiu	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7) 1P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14) 2P PÈSOLS SALTEJATS GU GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (7) PO	MENESTRA DE VERDURES AL VAPOR 1P POLLASTRE AL FORN AMB POMA 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU FRUITA DEL TEMPS PO
CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 1P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P FRUITA DEL TEMPS PO	ARRÓS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 1P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) 2P COGOMBRE AMANIT GU IOGURT (7) PO	6	7	8
FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 6, 7, 8, 9, 12) 1P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 2, 4, 14) 2P TOMÀQUET AMANIT GU FRUITA DEL TEMPS PO	SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (3, 4, 10, 12) 1P ESTOFAT DE GALL DINDI 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA GU FRUITA DEL TEMPS PO	ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 1P TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE (3, 7) 2P COGOMBRE AMANIT GU FRUITA DEL TEMPS PO	AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 1P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) 2P PATATES XIPS GU GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (7) PO	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 1P LLOM DE CANYA A LA PLANXA 2P JARDINERA GU FRUITA DEL TEMPS PO
13	14	15	16	17
Festiu	FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 7) 1P TRUITA A LA FRANCESA (3) 2P AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU FRUITA DEL TEMPS PO	AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 12) 1P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7) 2P CARBASSÓ ARREBOSSAT (1, 3) GU IOGURT (7) PO	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 1P MAIRES ENFARINADES (1) 2P TOMÀQUET AMANIT GU FRUITA DEL TEMPS PO	CIGRONS AMB HORTALISSES 1P POLLASTRE ROSTIT AL FORN 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU FRUITA DEL TEMPS PO
20	21	22	23	24
AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 1P TIRÉS DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO (1, 3, 4) 2P ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL GU FRUITA DEL TEMPS PO	MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 1P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (12) 2P ARRÓS INTEGRAL SALTEJAT GU FRUITA DEL TEMPS PO	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P FRUITA DEL TEMPS PO	ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 1P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 2P AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT (7) GU PO	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 1P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU FRUITA DEL TEMPS PO
27	28	29	30	31



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

- 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)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT

+ SOSTENIBILITAT
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



TEMPORALITAT
RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



+ ECONOMIA LOCAL

IMPULSEM L'ECONOMIA DEL NOSTRE ENTORN MÉS PROPER, AGRICULTORS I PETITS COMERÇOS.



1

2

3

4

5

+ SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

"EL DRET DELS POBLES A ALIMENTS NUTRITIVS I CULTURALMENT ADEQUATS, ACCESSIBLES, PRODUÏTS DE FORMA SOSTENIBLE I ECOLÒGICA, I EL SEU DRET A DECIDIR EL SEU PROPÍ SISTEMA ALIMENTARI I PRODUCTIU."



+ QUALITAT

SÓN PRODUCTES MÉS FRESCOS I QUE S'HAN COLLIT EN EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ

