



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1P	AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10)	1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12)
2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)	2P	LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4)	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7)
PO	FRUITA DE TEMPORADA	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA
		PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	IOGURT (7)
...	1	...	2	...	3	...	4	...	5
1P	AMANIDA D'ARRÓS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4)	1P	VICHYSSEOISE (crema de llet, porros i patates) (7)	1P	AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4)	1P	CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET	1P	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols)
2P	BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4)	2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T9, T10)	2P	GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10)	2P	TRUITA DE PERNIL CUIT (3)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 6, 11)
GU	ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL	PO	FRUITA DE TEMPORADA	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	GU	GASPATXO (12)
PO	FRUITA DE TEMPORADA			PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA
...	8	...	9	...	10	...	11	...	12
1P	FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10)	1P	ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (4, 10, 12)	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)		
2P	TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3)	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4 AMANIDA	2P	LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12)	2P	POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11)		
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	GU	PATATA PANADERA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET		
PO	FRUITA DE TEMPORADA			PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA		
...	15	...	16	...	17	...	18		19



- 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)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)



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...



Préssec



Cireres



Meló



Prunes



Paraguaià



Albercoc



Síndria

i també pomes i plàtans...



Pebrots



Rabes



Carbassó



Tomàquets



Cogombre



Patata nova

Mongeta tendra

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, bledes, porros, enciam, pastanaga, llimones, nabius, gerds, fonoll...