

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I ROMESCO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (12) 2P TRUITA DE BUTIFARRA D'OU (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA I POMA (9) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
5	6	7	8	2
FESTA				
	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (5, 8) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA I FORMATGE (7) PO FRUITA DEL TEMPS
12	13	14	15	16
1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ (3) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS
19	20	21	22	23
1P CREMA DE PORROS ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB ESPINACS ESTOFAT DE GALL DINDI 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL GU LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	
26	27	28	29	



- Gluten (1)**
- Crustacis (2)**
- Ous (3)**
- Peix (4)**
- Cacauet (5)**
- Soja (6)**
- Llet (7)**
- Fruits secs (8)**
- Api (9)**
- Mostassa (10)**
- Sèsam (11)**
- Sulfit (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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

LA FRUITA DEL TEMPS DEL MES DE FEBRER SERÀ; mandarina, taronja, poma, pera, i plàtan.
LES FRUITES SE SERVIRAN SEGON EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ.

RECEPTA DE TEMPORADA



CALÇOTS

arrebossats amb salsa romesco

TEMPS
45min

RACIONS
4 persones

DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- o 25 unitats de calçots
- o 2 unitats d'ou
- o Farina
- o Panko

Per la salsa romesco:

- 6 tomàquets escalivats
- 2 pebrots del romesco escaldats
- 1/2 cabeça d'all escalivats
- 1/2 culleradeta de pebre vermell dolç
- 15 g d'ametlles torrades
- 15 g d'avellanes torrades
- Vinagre. Oli. Sal i Pebre

ELABORACIÓ

- Pelem el calçot i bullim la part blanca entre 8 i 10 minuts i deixem refredar.
- Els arrebossem amb farina, seguidament els passem per l'ou i per acabar en el panko.
- Enfornem a 180° durant 20 minuts o fins que quedin ben daurats.

Per la salsa romesco:

- Poseu en una batedora els tomàquets sense pell ni llavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles i avellanes i el pebre vermell.
- Tritureu-ho tot i aneu-hi incorporant l'oli, el vinagre, sal i pebre.