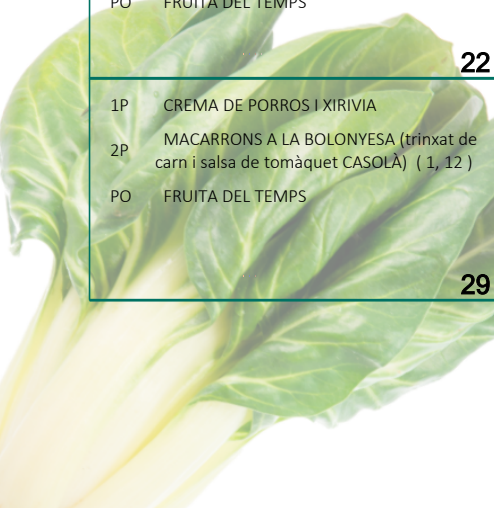


DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
1P	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES GUISADES ( 1 )	1P	BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL I FORMATGE ( 1, 3, 7 )	1P	FUSSILIS AMB SALS DE FORMATGES ( 1, 3, 7 )	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) ( 5, 8 )
2P	CROQUETES DE POLLASTRE ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 )	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 )	2P	LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 12 )
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	GU	PATATES FREGIDES
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE TEMPORADA (bròquil, ceba i moniato)	1P	SOPA DE PEIX AMB PISTONS ( 1, 4, 9 )	1P	FESOLETS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 12 )	1P	TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada)
2P	TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )	2P	CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 )	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 )	2P	MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA	GU	PÈSOLS SALTEJATS
PO	FRUITA DEL TEMPS	<b>16</b>		PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>	
1P	FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 )	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )	1P	CREMA DE PASTANAGA	1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES	1P	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)
2P	BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 4 )	2P	TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )	2P	PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 6, 7, 9, 12 )	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 )	2P	FRICANDÓ DE LLOM
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>	
1P	CREMA DE PORROS I XIRIVIA	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 )	1P	MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)				
2P	MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12 )	2P	PILOTA CASOLANA AMB SALS (amb tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, 3, 12 )	2P	DAUS DE POLLASTRE GUISATS				
PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	VERDURES DEL BROU ( col, pastanaga )	GU	ARRÒS BASMATI SALTEJAT				
<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>		<b>31</b>		<b>31</b>	
<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>		<b>31</b>		<b>31</b>	



- 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 )

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

# 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..



# 10 TIPS

per una compra saludable

