

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS <b>3</b>	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS <b>4</b>	1P NOODLES SALTEJATS AMB VERDURETES ( 1, 6 ) 2P POLLASTRE AMB SALS TERIYAKI ( 1, 6 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS <b>5</b>	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P MAIRES A LA ROMANA (amb farina i ou) ( 1, 3, 4 ) GU BASTONETS DE PASTANAGA AL FORN ( 1, 3, 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS <b>6</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM ROSTIT AMB SALS DE POMA AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU IOGURT ( 7 ) <b>7</b>
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>10</b>	1P AMANIDA D'ARRÒS ( tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds ) ( 3, 4, 9 ) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS <b>11</b>	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 6, 7, 9, 12 ) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS <b>12</b>	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 ) <b>13</b>	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS <b>14</b>
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3, 6, 7, 9, 12 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS <b>17</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AMB SALS D'AMETLLES ( 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS <b>18</b>	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS AMB MAIONESA DE CÍTRICS ( 3, 14 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS <b>19</b>	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P DAUS DE GALL DINDI SALTEJATS GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS <b>20</b>	1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) ( 1, 2, 3, 4, 9, 14 ) 2P HAMBURGUESES A LA PLANXA AMB SALS NAPOLITANA ( 12 ) GU PATATES XIPS PO GELAT DE GEL ( 7 ) <b>21</b>

## Sabies que...

Amb el bon temps és un bon moment per gaudir dels aliments vegetals (tomàquet, cogombre, pebrot) en format cru com ara, amanides, sopes o cremes fredes. D'aquesta manera podem preservar millor els nutrients com ara algunes vitamines, antioxidants, i a més a més, gaudir de sabors i textures diferents.



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

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

**ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES**

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

## 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..



## Gelats saludables en 3 passos

### 1. Base

Escull la fruita que més t'agradi i tritura-la sola, amb iogurt, llet o begudes vegetals.



### 2. Congela

Busca motlles originals i cap al congelador. Hauràs d'esperar 4h.



### 3. Topping

Completa el teu gelat amb els toppings que més t'agradin: coco, fruits secs, xocolata >70%...

