

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p><b>Sabies que...</b></p> <p>Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.</p> 		<p><b>Festiu</b></p>		<p>1P AMANIDA D'ARRÒS ( tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) ( 3, 4, 9 )</p> <p>2P REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 )</p> <p>GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA ( 1, 3 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>		<p>1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)</p> <p>2P LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou)(1, 3, 4)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>			
<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)</p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (trinxat de carn de vedella halal i salsa de tomàquet CASOLANA) ( 1, 12 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>		<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>		<p>1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 )</p> <p>2P POLLASTRE halal AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU PASTANAGA RATLLADA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>		<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>		<p><b>Festiu</b></p>	
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 )</p> <p>2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA ( 1, 2, 3, 4, 14 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>		<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P POLLASTRE halal A PLANXA AMB SOJA I MEL ( 1, 6, 11 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>		<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 6, 7, 9, 12 )</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>		<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )</p> <p>2P BASTONETS DE POLLASTRE halal ARREBOSSATS ( 1, 3 )</p> <p>GU PATATES XIPS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>16</b></p> 		<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata)</p> <p>2P ARRÒS DE MUNTANYA (pollastre halal i xampinyons) ( 12 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	
<p><b>Festiu</b></p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>		<p><b>Festiu</b></p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>		<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 6, 7, 9, 12 )</p> <p>GU AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>22</b></p>		<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>23</b></p>		<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )</p> <p>2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	
<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 6, 10, 12 )</p> <p>2P TIREES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO ( 1, 3, 4 )</p> <p>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>		<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P MANDONGUILLES DE VEDELLA halal AMB SALS DE TOMÀQUET</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>		<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 1 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>		<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P PIT DE POLLASTRE halal AMB SALS D'HORTALISSES</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>30</b></p>		<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>31</b></p>	

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 )

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Sabies que...**

**Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.**



**Festiu**

<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 ) 2P PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p>1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 ) 2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 1, 6 ) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>	<p>1P AMANIDA D'ARRÒS ( tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba i brots verds ) ( 3, 4, 9 ) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 ) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA ( 1, 3 ) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b> <b>2</b></p>	<p>1P VERDURA DEL TEMPS LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P SEITAN AMB SALS DE POMA ( 1 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU AMB SOJA I MEL ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>	<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 6, 7, 9, 12 ) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional sense peix ( 3 ) 2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS ( 1, 3, 7, 10, 12 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>9</b> <b>16</b></p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU ARRÒS SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>10</b> <b>17</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Festiu</b></p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Festiu</b></p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>	<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 6, 7, 9, 12 ) 2P GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>22</b></p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>23</b></p>	<p>1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>
<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 6, 10, 12 ) 2P SEITAN ARREBOSSADES AMB PANKO ( 1, 3, 6 ) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES VEGETALS AMB SALS DE TOMÀQUET ( 1, 6 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>	<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU AMB SALS D'HORTALISSES ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>30</b></p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>31</b></p>

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)**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<p><b>Sabies que...</b></p> <p>Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 g de fibra per cada 100 g, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 g, i el blanc 2,3.</p>		<p><b>Festiu</b></p>		<p>1P AMANIDA D'ARRÒS ( tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) ( 3, 4, 9 )</p> <p>2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT ( 3 )</p> <p>GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA ( 1, 3 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)</p> <p>2P BOTIFARRA A LA PLANXA ( 12 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>			
<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)</p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 1, 3, 12 )</p> <p>2P FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO IOGURT sense lactosa</p>		<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 )</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU PASTANAGA RATLLADA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p><b>Festiu</b></p>	
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 )</p> <p>2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA ( 1, 2, 3, 4, 14 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA AMB SOJA I MEL ( 1, 6, 11 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT sense lactosa</p>		<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT sense lactosa ( 3, 6, 9, 12 )</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )</p> <p>2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS ( 1, 3 )</p> <p>GU PATATES XIPS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata)</p> <p>2P ARRÒS DE MUNTANYA (carn magra, salsitxes i xampinyons) ( 12 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	
<p><b>Festiu</b></p>		<p><b>Festiu</b></p>		<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) ( 1, 6, 9, 12 )</p> <p>GU AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT sense lactosa</p>	
<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 6, 10, 12 )</p> <p>TIRES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO ( 1, 3, 4 )</p> <p>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS DE TOMÀQUET</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT sense lactosa</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 1 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>		<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P PIT DE POLLASTRE AMB SALS D'HORTALISSES</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT sense lactosa</p>		<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	

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



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

## 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

