

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<p>Sabies que...</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> 						AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4, 9) 1P 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS		1P LLENTIES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12) 2P PO FRUITA DEL TEMPS		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)		1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS		1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS			
6		7		8		9		10	
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS		1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SOJA I MEL (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)		1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE (3, 6, 7, 9, 12) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS		1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS		1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ARRÒS DE MUNTANYA (carn magra, salsitxes i xampinyons) (12) PO FRUITA DEL TEMPS	
13		14		15		16		17	
				1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) 2P GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS		1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS		1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	
20		21		22		23		24	
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 2P TIREES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO (1, 3, 4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS		1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS DE TOMÀQUET GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DEL TEMPS		1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS		1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIT DE POLLASTRE AMB SALS D'HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)		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	
27		28		29		30		31	

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

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

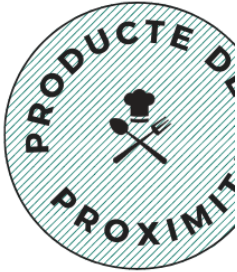
PODEN SOPAR

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..



5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT



+ SOSTENIBILITAT
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



1

+ 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."



2

TEMPORALITAT
RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



3

+ QUALITAT

SÓN PRODUCTES MÉS FRESCOS I QUE S'HAN COLLIT EN EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ



4

+ ECONOMIA LOCAL

IMPULSEM L'ECONOMIA DEL NOSTRE ENTORN MÉS PROPER, AGRICULTORS I PETITS COMERÇOS.



5