

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7) 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P CREMA DE PASTANAGA 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 5	Festiu 6
1P MACARRONS AMB SALSÀ DE CARBASSA, CEBÀ I PORROS (1) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBÀ TENDRA PO IOGURT (7) 9	1P CREMA DE PORRO I PASTANAGA (7) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb cebà i tomàquet natural) (14, 2, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB XORIÇ (1) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 12, 3) 2P FRUITA DEL TEMPS 16	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 17	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSÀ D'HORTALISSES (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI (12) 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) 20



LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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



BOLES *de nadal*

INGREDIENTS

- Magranes
- Formatge ratllat al gust (gouda, Comté)
- Formatge cremós
- Espècies al gust (herbes provençals, julivert, pebre...)

ELABORACIÓ

Barreja tots els ingredients i fes boles que deixarem en una safata per evitar que s'enganxin i les posem a la nevera uns 20 minuts. Un cop tenim la magrana pelada, arrebossem les boles amb els grans de magrana i llestos!

CORONA *de nadal*

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



ARBRES *de nadal*

INGREDIENTS

- Massa de full
- Formatge parmesà
- Pernil curat
- Ou

ELABORACIÓ

Ratllem el formatge parmesà per sobre de la massa de full, seguidament col·loquem els talls de pernil. Tallem a tires de 2 cm de gruix. Dobleguem sobre si mateixa les tires l'una sobre l'altre, posem una broqueta i pintem amb l'ou. Ratllem una mica més de formatge per sobre i 15 minuts al forn a 180 °C.

