

DILLUNS

PLATS FRESCOS I EQUILIBRATS!

Amb la calor, el cos demana àpats més lleugers. Amanides completes amb llegums, pasta o arròs són opcions ideals per aportar energia sense fer digestions pesades.



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Festiu

<p>1P ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, T2, T4, T6, T9, T10, T14)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB Ceba (3)</p> <p>GU CARBASSÓ A LA PLANXA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10)</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES</p> <p>2P INTEGRAL</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">8</p>
<p style="text-align: center;"><i>Festiu</i></p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (T6, T8, T11)</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>2P GALL DINDI AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12)</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA</p> <p>GU COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">15</p>
<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>1P ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà)</p> <p>2P FRICANDÓ DE LLOM</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB Ceba (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">22</p>
<p style="text-align: center;"><i>Festiu</i></p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU PASTANAGA RATLLADA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE A L'ALLET</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES</p> <p>2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB Salsa de tomàquet (6, 12)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">29</p>



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Maduxiots



Paraguaià



Pèsols



Espàrrecs



Mongeta tendra



Carxofa



Tomàquets



Carbassó



Coiflor

i també alvocat...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM 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

i també espinacs, bledes, porros, enciam, faves, pastanaga, llimones, cogombre...