

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Festiu	AMANIDA D'ARRÓS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4, 9) 1P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) 2P FRUITA DEL TEMPS PO	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES 1P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU FRUITA DEL TEMPS PO
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 1P FRUITA DEL TEMPS PO	ARRÓS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 1P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) 2P COGOMBRE AMANIT GU IOGURT (7) PO	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 1P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) 2P PASTANAGA RATLLADA GU FRUITA DEL TEMPS PO	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 1P PEIX FRESC DE LLOTJA DE PROXIMITAT (4) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU FRUITA DEL TEMPS PO	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 1P ESTOFAT DE GALL DINDI 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA GU FRUITA DEL TEMPS PO
6	7	8	9	10
ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 1P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) 2P COGOMBRE AMANIT GU FRUITA DEL TEMPS PO	CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) 1P 2P IOGURT (7) PO	SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (opcional) (3, 4, 10, 12) 1P TRUITA DE PERNIL CUIT I FORMATGE (3, 7) 2P TOMÀQUET AMANIT GU FRUITA DEL TEMPS PO	AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 1P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) 2P PATATES XIPS GU FRUITA DEL TEMPS PO	Festiu
13	14	15	16	17
Festiu	FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 1P TRUITA A LA FRANCESA (3) 2P AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU IOGURT (7) PO	AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 12) 1P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) 2P CARBASSÓ ARREBOSSAT (1, 3) GU FRUITA DEL TEMPS PO	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 1P PEIX FRESC DE LLOTJA DE PROXIMITAT (4) 2P TOMÀQUET AMANIT GU FRUITA DEL TEMPS PO	MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB VERDURES 1P POLLASTRE ROSTIT AL FORN 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU FRUITA DEL TEMPS PO
20	21	22	23	24
AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 1P TIRÉS DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO (1, 3, 4) 2P ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL GU FRUITA DEL TEMPS PO	MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 1P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P ARRÓS INTEGRAL SALTEJAT (7) GU FRUITA DEL TEMPS PO	CREMA DE PASTANAGA 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P FRUITA DEL TEMPS PO	ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 1P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLA (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) 2P AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU IOGURT (7) PO	CIGRONS AMB VERDURES 1P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU FRUITA DEL TEMPS PO
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.



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

