



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense fruits secs ( 3, 7, 12 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN 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 REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS sense fruits secs ( 1, 3, 7 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P PAELLA MARINERA ( 2, 4, 14 ) TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 ) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense fruits secs ( 7, 10, 12 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) ( 1, 3 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES I GALETS ( 1, 9 ) 2P GALLINETA AL FORN (amb ceba natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) ( 1 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS ( 1 ) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( sense fruits secs 1, 6, 9 ) 2P NUGETS VEGETARIANS sense fruits secs ( 1, 3, 6 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 ) 2P PASTÍS DE PATATA I TONYINA DE SANT JORDI (amb ou i olives) ( 3, 4, 7 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AMB SALSA DE CEBA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) ( 1, 3, 4 ) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA sense fruits secs PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES ( 1 ) TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 ) 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) ( 1, 4, 6 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA VERDA I PASTANAGA BULLIDES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten ( 3, 7, 12 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN 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 REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS sense gluten AL PESTO DE PÈSOLS ( 3, 5, 7, 8 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P PAELLA MARINERA ( 2, 4, 14 ) TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 ) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA sense gluten ( 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" ( 5, 7, 8, 10, 12 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) ( 3 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES I GALETS sense gluten ( 9 ) 2P GALLINETA AL FORN (amb ceba natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P LLENTIES sense gluten ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MAIRES ENFARINADES sense gluten ( 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P PASTA sense gluten AMB CARBASSÓ I CEB CARAMEL-LITZADA ( 5, 6, 8, 9 ) 2P HAMBURGUESA VEGETAL sense gluten ( 6 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES AMB PASTA sense gluten ( 3, 9 ) 2P PASTÍS DE PATATA I TONYINA DE SANT JORDI (amb ou i olives) ( 3, 4, 7 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AMB SALSA DE CEBA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina sense gluten i ou) ( 3, 4 ) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB VERDURETES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P PASTA sense gluten AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE ( 3, 7 ) 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina sense gluten) ( 4, 6 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA VERDA I PASTANAGA BULLIDES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

- 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)**
- Tramosos (13)**
- Mol·luscs (14)**



Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
www.tuv.com ID: 0100830489



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS sense lactosa ( 1, 3, 5, 8 )
	2P BACALLÀ AL FORN ( 4 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 )	2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 )
	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA
	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT sense alctosa	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1P PAELLA MARINERA ( 2, 4, 14 )	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense alctosa ( 5, 8, 10, 12 )	1P SOPA DE VERDURES I GALETS ( 1, 9 )	1P BRÒQUIL AMB PATATA
2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )	2P PIZZA CASOLANA MARGARITA sense lactosa ( 1, )	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 )	2P GALLINETA AL FORN (amb ceba natural) ( 4 )	2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) ( 1 )
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATES FREGIDES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT sense lactosa
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 6, 8, 9 )
2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS ( 1 )	2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 )	2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )	2P NUGETS VEGETARIANS ( 1, 3, 6, 11 )
PO FRUITA DEL TEMPS	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P SOPA DE VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )	1P LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES ( 1 )
2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 )	2P PASTÍS DE PATATA I TONYINA DE SANT JORDI (amb ou i olives) sense alctosa ( 3, 4, )	2P POLLASTRE AMB SALSA DE CEBA	2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) ( 1, 3, 4 )	2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 )	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELATINA DE MADUIXA	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I sense lactosa ( 1, 3 )	1P MONGETA VERDA I PASTANAGA BULLIDES			
2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) ( 1, 4, 6 )	2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 )			
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO			
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT sense lactosa			
<b>29</b>	<b>30</b>			





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS sense ou ( 1, 5, 8 )
	2P BACALLÀ AL FORN ( 4 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P GALL DINDI A LA PLAXA	2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 )
	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA
	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1P PAELLA MARINERA ( 2, 4, 14 )	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" ( 5, 7, 8, 10, 12 )	1P SOPA DE VERDURES I GALETS ( 1, 9 )	1P BRÒQUIL AMB PATATA
2P LLUÇ AL FORN ( 4 )	2P PIZZA CASOLANA MARGARITA ( 1, 7 )	2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (farina, ou i pa ratllat) ( 1 )	2P GALLINETA AL FORN (amb ceba natural) ( 4 )	2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) ( 1 )
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATES FREGIDES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 6, 8, 9 )
2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 )	2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 )	2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 )	2P HAMBURGUESA VEGETAL ( 1, 6 )
PO FRUITA DEL TEMPS	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P SOPA DE VERDURES AMB L pasta SENSE OU ( 1, 9 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P AMANIDA RUSSA ( 4 )	1P LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES ( 1 )
2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 )	2P PASTÍS DE PATATA I TONYINA DE SANT JORDI (amb ou i olives) sense ou ( 4, 7 )	2P POLLASTRE AMB SALSA DE CEBA	2P BACALLÀ A LA ROMANA sense ou (fregit amb farina) ( 1, 4 )	2P GALL DINDI A LA PLANXA
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 )	2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELATINA DE MADUIXA	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE sense ou ( 1 )	1P MONGETA VERDA I PASTANAGA BULLIDES			
2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) ( 1, 4, 6 )	2P POLLASTRE A LA PLANXA			
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO			
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			



# 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..



RECEPTA DE TEMPORADA



## GASPATXO

*de Tomàquet i maduixes*



TEMPS  
15 min



RACIONS  
6 persones



DIFICULTAT  
Fácil

### INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

### ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gaspatxo.

Abans de servir, remenar bé el gaspatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.