



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Festiu	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P NUGGETS VEGETALS (1, 3, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 3
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 6	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) 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 8	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 9	Festiu
Festiu	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 14	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (3, 4, 10, 12) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 17
Festiu	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 21	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU CARBASSÓ ARREBOSSAT (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 24
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 2P TIRES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO (1, 3, 4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 30	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 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)
-  **Tramucos**
(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

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

