



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja-texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>6</p>	<p>1P ARRÓS SALTEIAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)</p> <p>7</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>8</p>	<p>1P ARRÓS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P NUGGETS VEGETALS (1, 3, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>2</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>3</p>
<p>1P 2P GU PO</p> <p>13</p>	<p>1P ARRÓS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)</p> <p>14</p>	<p>1P MACARRONS GRATINATS AMB FORMATGE (1, 3, 7) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>15</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>16</p>	<p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>17</p>
<p>1P 2P GU PO</p> <p>20</p>	<p>1P FUSSILS 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)</p> <p>21</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU CARBASSO ARREBOSSAT (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>22</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>23</p>	<p>1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>24</p>
<p>1P 2P GU PO</p> <p>27</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>28</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCUS SALTEIAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>29</p>	<p>1P ARROS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p>30</p>	<p>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</p> <p>31</p>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.





SANED
SCHOOL GASTRONOMY



**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES



PA, CEREALS O
DERIVATS



LLET O
DERIVATS



I TAMBÉ FRUITS SECS



completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

LA TEVA DIETA DIÀRIA

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..



5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT

