



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<i>Festiu</i>
1P ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB Ceba (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSILLIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO IOGURT (7)
4	5	6	7	8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>
11	12	13	14	15
<i>Festiu</i>	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO IOGURT (7)	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS AMB Salsa de tomàquet (1, 3, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
18	19	20	21	22
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) PO IOGURT (7)	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I Ceba CARAMEL-LITZADA (1, T6, T10) 2P MANDONGILLES MIXTES (12) AMB Salsa JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29



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



i també alvocat...



Pèsols



Espàrrecs



Mongeta tendra



Carxofa



Tomàquets



Carbassó



Coiflor

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...