



## 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 FUSILL 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 IOGURT ( 7 )
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<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
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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 DE VEDELLA AMB SALSA JARDINERA ( 12 ) 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
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>



## 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



Paraguaia



Pèsols



Espàrrecs



Mongeta tendra



Carxofa



Tomàquets



Carbassó



Coiflor

*i també alvocat...*

# 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...*