



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES ( 1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 ) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE MOZZARELLA I TOMAQUETS ( 3, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA DE TONYINA( 1, 4, 7,T6, T10 ) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU PO IOGURT ( 7 )
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1P VERDURA DE TEMPORADA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES ( 1, T1, T3, T6, T10 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ AL FORN ( 2, 4, 14 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) ( 3, 4, T3 ) 2P NUGGETS VEGETARIANS ( 1, 3, 6 ) GU GASPATXO ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 4, 10, 12, T3 ) 2P LLOM A LA PLANXA GU PATATA PANADERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA ( 1, 2, 3, 4, 14, T6, T10 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>



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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	1P MACARRONS sense gluten AL PESTO ROSSO ( 5, 7, 8, T3) 2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES sense gluten (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE MOZZARELLA I TOMAQUETS ( 3, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense gluten ( 4, 7 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ( 7 )
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1P VERDURA DE TEMPORADA 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES sense gluten ( T3 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE PATATES CASOLANA ( ) XAMPINYONS PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ AL FORN ( 2, 4, 14 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) ( 3, 4, T3 ) 2P LLÇ A L'ANDALUSA sense gluten ( 4 ) GU GASPATXO ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA DE FORMATGES ( 7, T3 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 4, 10, 12, T3 ) 2P LLOM A LA PLANXA GU PATATA PANADERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P BACALLÀ GRATINAT sense gluten AMB ALLIOLI DE POMA ( 2, 3, 4, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>



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

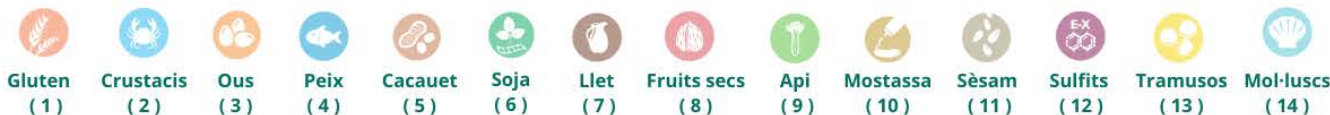




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa ( 1, 5, 8, T3, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 ) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA FRANCESA ( 3 ) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense lactosa ( 1, T4, 6, T10 ) AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU PO IOGURT sense lactosa
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1P VERDURA DE TEMPORADA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES ( 1, T1, T3, T6, T10 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ AL FORN ( 2, 4, 14 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) ( 3, 4, T3 ) 2P NUGGETS VEGETARIANS ( 1, 3, 6 ) GU GASPATXO ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1P FUSSILIS sense lactosa AMB SALSA DE FORMATGES ( 1, T3, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 4, 10, 12, T3 ) 2P LLOM A LA PLANXA GU PATATA PANADERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA ( 1, 2, 3, 4, 14, T6, T10 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>




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



# JUNY | ESCOLA CONGOST (sense porc)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO ( 1, 5, 7, 8, T3, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 ) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE MOZZARELLA I TOMAQUETS ( 3, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA DE TONYINA ( 1, 4, 7,T6, T10 ) AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU PO IOGURT ( 7 )
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1P VERDURA DE TEMPORADA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES ( 1, T1, T3, T6, T10 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ AL FORN ( 2, 4, 14 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) ( 3, 4, T3 ) 2P NUGGETS VEGETARIANS ( 1, 3, 6 ) GU GASPATXO ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 4, 10, 12, T3 ) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU PATATA PANADERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA ( 1, 2, 3, 4, 14, T6, T10 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>



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



# 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

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

## Gelats saludables en 3 passos

### 1. Base

Escull la fruita que més t'agradi i tritura-la sola, amb iogurt, llet o begudes vegetals.



### 2. Congela

Busca motlles originals i cap al congelador. Hauràs d'esperar 4h.



### 3. Guarnició

Completa el teu gelat amb la guarnició que més t'agradi: coco, fruits secs, xocolata >70%...

