

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

 <p><b>1</b></p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE REMOLATXA (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>2</b></p>	<p>1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA</p> <p>2P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, api i pastanaga ) AMB ARRÒS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>3</b></p>	<p>1P CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS</p> <p>2P GALL SANT PERE AL FORN ( amb ceba i pastanaga ) ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>4</b></p>	<p>1P FUSSILIS AMB SALSA DE PÈSOLS ( 1, 3, 7 )</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p><b>5</b></p>
<p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA</p> <p>2P TRUITA DE GALL DINDI ( 3 )</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>8</b></p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA</p> <p>2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>9</b></p>	<p>1P AMANIDA D'ENCIAM, TARONJA, REMOLATXA I PANSES ( 5, 8 )</p> <p>2P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p><b>10</b></p>	<p>1P BROU CASOLÀ AMB GALETS ( 1, 3, 9 )</p> <p>2P LLUÇ AL FORN ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>11</b></p>	<p>1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE ( 1, 3, 6, 7 )</p> <p>2P LLENTIES, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERDE</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>12</b></p>
<p>1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata)</p> <p>2P CROQUETES DE CIGRÓ CASOLANES AMB SALSA DE IOGURT ( 1, 7, 9, 10, 11 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBÀ TENDRA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>15</b></p>	<p>1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 3, 7, 9 )</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA ( 3 )</p> <p>GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBÀ</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>16</b></p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA</p> <p>GU PATATA PANADERA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>17</b></p>	<p>1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA ( 9 )</p> <p>2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 2, 4, 14 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p><b>18</b></p>	<p>1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) ( 1, 2, 3, 4, 9, 14 )</p> <p>2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>19</b></p>
<p>1P ARRÒS AMB REMOLATXA, CARBASSA I XIRIVIA</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG I OLIVES VERDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>22</b></p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I HORTALISSES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 )</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 )</p> <p>GU AMANIDA DE TEMPORADA ( 7 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>23</b></p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS (sofregit de ceba, alls, api i pastanaga )</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>24</b></p>	<p>1P COL AMB PATATA BULLIDA</p> <p>2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I CEBÀ</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p><b>25</b></p>	<p>1P CREMA DE CARBASSA</p> <p>2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) ( 1, 3, 7, 9, 10, 11 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>26</b></p>
<p>1P BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL ( 1, 3, 7 )</p> <p>2P GALL SANT PERE AL FORN ( amb ceba i pastanaga ) ( 4 )</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>29</b></p>	<p>1P LLENTIES GUISADES (sofregit de ceba, alls, api i pastanaga )</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p><b>30</b></p>			<p><b>LA FRUITA DEL TEMPS DEL MES D'ABIL SERÀ; taronja, poma, pera, plàtan, maduixa, nespre. LES FRUITES SE SERVIRAN SEGON EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ.</b></p>



# 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

RECEPTA DE TEMPORADA



## GASPATXO

*de Tomàquet i maduixes*



TEMPS  
15 min



RACIONS  
6 persones



DIFICULTAT  
Fácil

### INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

### ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gazpatxo.

Abans de servir, remenar bé el gazpatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.