


## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

|  |  |   |   |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|---|--|---|--|--|--|--|
| <p><b>LA FRUITA DEL TEMPS DEL MES MAIG SERÀ; taronja, poma, pera, plàtan, maduixa, nespre. LES FRUITES SE SERVIRAN SEGON EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ.</b></p>   |  |   |   |  |   |  |  |  |  |
| <p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA<br/>2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 )<br/>GU COGOMBRE AMANIT<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>   | <p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)<br/>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 )<br/>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 )<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>                                    | <p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" ( 5, 7, 8, 10 )<br/>2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all i tomàquet)<br/>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>  | <p>1P CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS<br/>2P TRUITA D'ESPINACS ( 3 )<br/>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>   | <p>1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS ( 1, 4, 9 )<br/>2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES ( 2, 14 )<br/>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>   |   |  |  |  |  |
| <p>1P BLEDES AMB PATATES<br/>2P FALAFEL AMB SALSA D'HORTALISSES ( tomàquet, ceba i pastanaga ) ( 1, 9 )<br/>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p> | <p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)<br/>2P MAIRES A LA ROMANA (amb farina i ou) ( 1, 3, 4 )<br/>GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p> | <p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA<br/>2P TRUITA DE TONYINA ( 3, 4 )<br/>GU PATATA PANADERA<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>  | <p>1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 4 )<br/>2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 2, 4, 14 )<br/>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA<br/>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>16</b></p> | <p>1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) ( 1, 2, 3, 4, 9, 14 )<br/>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )<br/>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p> |   |  |  |  |  |
|   |  |   |   |  |  |  |  |  |  |
| <p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" ( 5, 7, 8, 10 )<br/>2P GALL SANT PERE AL FORN ( amb ceba i pastanaga ) ( 4 )<br/>GU PATATES FREGIDES<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>                          | <p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )<br/>2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )<br/>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>                                | <p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br/>2P TRUITA DE GALL DINDI ( 3 )<br/>GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES<br/>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>22</b></p> | <p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )<br/>2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) ( 1, 2, 3, 4, 14 )<br/>GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>23</b></p>   | <p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)<br/>2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) ( 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 )<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>   |   |  |  |  |  |
| <p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" ( 5, 7, 8, 10 )<br/>2P GALL SANT PERE AL FORN ( amb ceba i pastanaga ) ( 4 )<br/>GU PATATES FREGIDES<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>                          | <p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )<br/>2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )<br/>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>                                | <p>1P VICHYSSEOISE AMB POMA I MENTA<br/>2P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, api i pastanaga ) AMB ARRÒS<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>          | <p>1P CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS<br/>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )<br/>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>30</b></p>  | <p>1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1 )<br/>2P LLUÇ A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) ( 4 )<br/>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA<br/>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>31</b></p>            |   |  |  |  |  |



**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 )



**Tramusos**  
( 13 )



**Mol·luscs**  
( 14 )

# 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                           |

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

## 5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT

**+ SOSTENIBILITAT**  
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



**TEMPORALITAT**  
RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



**+ ECONOMIA LOCAL**

IMPULSEM L'ECONOMIA DEL NOSTRE ENTORN MÉS PROPER, AGRICULTORS I PETITS COMERÇOS.



1

2

3

4

5

**+ SOBIRANIA ALIMENTÀRIA**

"EL DRET DELS POBLES A ALIMENTS NUTRITIVS I CULTURALMENT ADEQUATS, ACCESSIBLES, PRODUÏTS DE FORMA SOSTENIBLE I ECOLÒGICA, I EL SEU DRET A DECIDIR EL SEU PROPÍ SISTEMA ALIMENTARI I PRODUCTIU."



**+ QUALITAT**

SÓN PRODUCTES MÉS FRESCOS I QUE S'HAN COLLIT EN EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ

