

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>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.</p>			<p>1P CIGRONS AMB ARRÒS 2P TRUITA D'ESPINACS (3) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10) 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all i tomàquet) PO IOGURT (7)</p>	<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES AMB HORTALISSES (1) PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>1P BLEDES AMB PATATES 2P FALAFEL AMB SALSAS D'HORTALISSES (tomàquet, ceba i pastanaga) (1, 9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSAS DE LLIMONA GU PATATA PANADERA PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7)</p>	<p>FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS</p>
		<p>ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE GALL DINDI (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7)</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P VICHYSSEOISE AMB POMA 2P MONGETES SEQUES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, api i pastanaga) AMB ARRÒS PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CIGRONS AMB ARRÒS 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS</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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

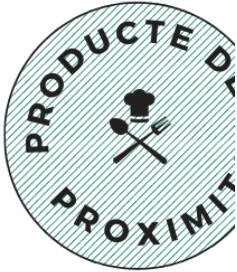
variats

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.



1

+ 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."



2

TEMPORALITAT

RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



3

+ QUALITAT

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



4

+ ECONOMIA LOCAL

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



5