


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU PO IOGURT (7) 5
1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL·LITZADA (1, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P VICHYSSEOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P ARRÒS AMB POLLASTRE 2P TIRES DE LLOM SALTEJADES AMB SOJA (1, 6) GU PATATA AL CALIU PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) (1, 3, 10) GU GASPATXO (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB SALS DE FORMAGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) AMB AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (4, 10, 12) 2P DAUS DE GALL DINDI GUISATS GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AMB SALS D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL
COM OBLIGA EL REAL DECRETO
315/2025



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...



Préssec



Cireres



Meló



Prunes



Paraguaià



Albercoc



Síndria

i també pomes i plàtans...



Pebrots



Rabes



Tomàquets



Carbassó



Mongeta tendra



Patata nova



Cogombre

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, pastanaga, llimones, nabius, gerds, fonoll...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE MONGETES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS sense gluten AL PESTO ROSSO (5, 7, 8, T3) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS (12) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) sense gluten (7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7) 5
1P ARRÒS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL·LITZADA 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P ARRÒS AMB POLLASTRE 2P TIRES DE LLOM SALTEJADES sense gluten GU PATATA AL CALIU PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i patratllat sense gluten) (3, 10) GU GASPATXO (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS sense gluten AMB SALS DE FORMATGES (7, T3) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) AMB AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (4, 10, 12) 2P DAUS DE GALL DINDI GUISATS GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	<div style="text-align: center;"> </div> 19



**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL
COM OBLIGA EL REAL DECRETO
315/2025



- 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
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 5, 8, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense lactosa (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa 5
1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL·LITZADA (1, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P CREMA DE VERDURES sense lactosa 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P ARRÒS AMB POLLASTRE 2P TIRES DE LLOM SALTEJADES AMB SOJA (1, 6) GU PATATA AL CALIU PO IOGURT sense lactosa 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) (1, 3, 10) GU GASPATXO (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) AMB AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (4, 10, 12) 2P DAUS DE GALL DINDI GUISATS GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	MENÚ FINAL DE CURS



**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL
COM OBLIGA EL REAL DECRETO
315/2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P LLOM A LA PLANXA AMB PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense ou (1, 5, 8,T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSÀ (12) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU PO IOGURT (7) 5
1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CAMEL·LITZADA (1, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P VICHYSSEOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P ARRÒS AMB POLLASTRE 2P TIRES DE LLOM SALTEJADES AMB SOJA (1, 6) GU PATATA AL CALIU PO IOGURT (7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (patratllat) (1, 10) GU GASPATXO (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) AMB AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (4, 10, 12) 2P DAUS DE GALL DINDI GUISATS GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA 18	MENÚ FINAL DE CURS



**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL
COM OBLIGA EL REAL DECRETO
315/2025



- 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
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P MANDONGUILLES VEGETALS (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU PO IOGURT (7) 5
1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL·LITZADA (1, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P VICHYSSEOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P ARRÒS AMB POLLASTRE 2P TIRES DE POLLASTRE SALTEJADES AMB SOJA (1, 6) GU PATATA AL CALIU PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) (1, 3, 10) GU GASPATXO (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB SALS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) AMB AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (4, 10, 12) 2P DAUS DE GALL DINDI GUISATS GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AMB SALS D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL
COM OBLIGA EL REAL DECRETO
315/2025



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...



Préssec



Cireres



Meló



Prunes



Paraguaià



Albercoc



Síndria

i també pomes i plàtans...



Pebrots



Rabes



Tomàquets



Carbassó



Mongeta tendra



Patata nova



Cogombre

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, pastanaga, llimones, nabius, gerds, fonoll...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES 2P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense ou ni llet (1, 5, 8, T6, T10) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA sense làctics (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5
1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL·LITZADA (1, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P CREMA DE VERDURES sense làctics ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) 2P FRUITA DE TEMPORADA 9	1P ARRÒS AMB POLLASTRE 2P LLUÇ A LA PLANXA (4, T2, T14) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS SALTEJATS AMB Salsa DE TOMÀQUET GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1,6) GU GASPATXO (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) AMB AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P SALPICÓ DE LLEGUMS vegetal AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (10, 12) 2P TOFU GUISAT (1, 6) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PEIX BLANC AL FORN (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL
COM OBLIGA EL REAL DECRETO
315/2025



- 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)

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...



Préssec



Cireres



Meló



Prunes



Paraguaià



Albercoc



Síndria

i també pomes i plàtans...



Pebrots



Rabes



Tomàquets



Carbassó



Mongeta tendra



Patata nova



Cogombre

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS INTEGRALS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O LLEGUMS!

BEGUDES VEGETALS, LLET O DERIVATS

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, pastanaga, llimones, nabius, gerds, fonoll...