

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>Festiu</p> <p>1</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>2</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>3</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>4</p>	<p>1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 3, 5, 7, 8)</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)</p> <p>GU CARBASSÓ A LA PLANXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>5</p>
<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>8</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)</p> <p>GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>9</p>	<p>1P AMANIDA DE PATATA ALEMANA (olives negres, ou bullit, frankfurt i julivert) (3, 4, 6, 7)</p> <p>2P SCHNITZEL (pollastre arrebossat a l'estil Vienés) (1, 3)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO NATILLES DE XOCOLATA (7)</p> <p>10</p>	<p>1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9)</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)</p> <p>GU SAMFAINA CASOLANA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>11</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>12</p>
<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>15</p>	<p>1P VICHYSSEOISE (crema de llet, porros i patates) (7)</p> <p>2P QUICHE DE DE PERNIL I FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 9, 12)</p> <p>GU RATATOUILLE</p> <p>PO CREP DE XOCOLATA (1, 3, 7)</p> <p>16</p>	<p>1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES (1, 4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>17</p>	<p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU PURÉ DE PATATA (7)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>18</p>	<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9)</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>19</p>
<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>22</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9)</p> <p>2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)</p> <p>23</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>24</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU TOMÀQUET AL FORN</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>25</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>26</p>
<p>1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7)</p> <p>2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>29</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7)</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>30</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..



completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Festiu	1P ARRÒS SALTEJAT AMB ORENGA 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P BLEDES AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P CREMA DE VERDURES* 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P ESPAGUETIS AMB FORMATGE RATLLAT (1, 7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (4) GU PATATA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)
1P ARRÒS SALTEJAT AMB XAMPINYONS 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA * PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P VERDURA DEL TEMPS PERMESA* 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU PURÉ DE PATATA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P AMANIDA DE PATATA ALEMANA * (3, 4, 6, 7) 2P SCHNITZEL (pollastre arrebossat a l'estil Vienès) (1, 3) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB GALETS (1, 3) 2P BACALLÀ AL FORN (2, 4, 14) GU PATATA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P VERDURA PERMESA* 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU ARRÒS SALTEJAT PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)
1P VERDURA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS SALTEJAT AMB XAMPINYONS SALTEJAT (1) PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P CREMA DE VERDURES PERMESA* 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P VERDURA PERMESA* 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P ARRÒS SALTEJAT AMB ORENGA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PURÉ DE PATATA (7) PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P FIDEUÀ DE VERDURES PERMESES (1, 3,) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA* GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)
1P ARRÒS PILAFF 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA * PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB LLETRES (1, 3) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3) GU PATATA AL CALIU PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P CREMA DE VERDURES* 2P GALL D'INDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12) GU PATATA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P VERDURA DEL TEMPS* 2P LLUÇ AL FORN (4) GU ARRÒS SALTEJAT PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P VERDURA DEL TEMPS PERMESA* 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA * PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)
1P LLACETS AMB FORMATGE (1, 7) 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P VERDURA* AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN XAMPINYONS GU XAMPINYONS PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	<p>*VERDURES PERMESES: patata vella, espinacs, xampinyons, col, enciam, api, escarola, bledes, bròquil i endívia.</p> <p>*FRUITES PERMESES: alvocat, papaia, olives</p> <p>*LLEGUMS PERMESES: tofu, seitán</p> <p>*FRUITS SECS PERMESOS: llavors de sèsam i de carbassa</p>		

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



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

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 gaspatxo.

Abans de servir, remenar bé el gaspatxo 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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS sense gluten AL PESTO DE PÈSOLS (3, 5, 7, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA sense gluten (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA ALEMANA (olives negres, ou bullit, frankfurt i julivert) (3, 4, 6, 7) 2P SCHNITZEL (pollastre arrebossat a l'estil Vienés) sense gluten (3) GU PATATES FREGIDES PO NATILLES DE XOCOLATA (7)	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten (3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU SAMFAINA CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT (7)
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL de xampinyons PO FRUITA DEL TEMPS	1P VICHYSSEOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE (3, 7) GU RATATOUILLE PO CREP sense gluten (3, 7)	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES sense gluten (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PURÉ DE PATATA (7) PO FRUITA DEL TEMPS	1P FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB pasta sense gluten (3, 9) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3) GU PATATA AL CALIU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P PASTA sense gluten AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (3, 7) 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina sense gluten) (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU BASTONETS DE PASTANAGA PO IOGURT (7)			
29	30			

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>2</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT sense lactosa</p> <p>3</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>4</p>	<p>1P ESPAGUETIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1)</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)</p> <p>GU CARBASSÓ A LA PLANXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>5</p>
<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>8</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)</p> <p>GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>9</p>	<p>1P AMANIDA DE PATATA ALEMANA (olives negres, ou bullit, frankfurt i julivert)sense lactosa (3, 4, 6)</p> <p>2P SCHNITZEL (pollastre arrebossat a l'estil Vienès) (1, 3)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO NATILLES sense lactosa (6)</p> <p>10</p>	<p>1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9)</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)</p> <p>GU SAMFAINA CASOLANA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>11</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>PO IOGURT sense lactosa</p> <p>12</p>
<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XMPINYONS (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>15</p>	<p>1P CREMA DE PORROS sense lactosa</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL I FORMATGE sense lactosa (3)</p> <p>GU RATATOUILLE</p> <p>PO POSTRE sense lactosa</p> <p>16</p>	<p>1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES (1, 4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>17</p>	<p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU PURÉ DE PATATA sense alctosa</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>18</p>	<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9)</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>19</p>
<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>22</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9)</p> <p>2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3)</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO GELAT DE sense lactosa (6)</p> <p>23</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>24</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU TOMÀQUET AL FORN</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>25</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>26</p>
<p>1P LLACETS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1,)</p> <p>SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4)</p> <p>2P</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>29</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU BASTONETS DE PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT sense lactosa</p> <p>30</p>			

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P ILLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P VEDELLA A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS sense ou (1, 5, 7, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGÍNIA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA ALEMANA (olives negres, frankfurt i julivert) (4, 6, 7) 2P SCHNITZEL sense ou (pollastre arrebossat a l'estil Vienés) (8) GU PATATES FREGIDES PO NATILLES DE XOCOLATA (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU SAMFAINA CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT (7)
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P LLOM A LA PLANXA GU RATATOUILLE PO CREP DE XOCOLATA sense ou (1, 7).	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PURÉ DE PATATA (7) PO FRUITA DEL TEMPS	1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou (1, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES (1, 9) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou (1) GU PATATA AL CALIU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P LLACETS sense ou AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU BASTONETS DE PASTANAGA PO IOGURT (7)			
29	30			

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

- 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 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 3, 5, 7, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P VEDELLA A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA ALEMANA sense frankfurt (olives negres, ou bullit, i julivert) (3, 4, 6, 7) 2P SCHNITZEL (pollastre arrebossat a l'estil Vienés) (1, 3) GU PATATES FREGIDES PO NATILLES DE XOCOLATA (7)	1P BROU CASOLÀ d'au AMB GALETS (1, 3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU SAMFAINA CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT (7)
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P VICHYSSEOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P QUICHE DE DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 9, 12) GU RATATOUILLE PO CREP DE XOCOLATA (1, 3, 7)	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PURÉ DE PATATA (7) PO FRUITA DEL TEMPS	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT CASLÀ (1, 3) GU PATATA AL CALIU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7) 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7) PO IOGURT (7)			
29	30			

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

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..



completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

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.