

## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

				<b>1</b>
	 <p><b>BENVINGUTS</b></p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14 )</p> <p>GU PATATES XIPS</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )</p>	<p>1P AMANIDA DE PASTA ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14 )</p> <p>2P TIRES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO ( 1, 3, 4 )</p> <p>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE L·LIMONA ( 1, 12 )</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p><b>FESTA</b></p>	<p>1P FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) ( 1, 3, 7, 12 )</p> <p>2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 )</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO NATILLES ( 3, 7 )</p>	<p>1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 4 )</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS QUATRE DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, pèsols i pastanaga)</p> <p>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 )</p> <p>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 12 )</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p>	<p>1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1 )</p> <p>2P BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 4, 12 )</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>2P BURRITOS DE POLLASTRE ( 1 )</p> <p>GU NATXOS</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p><b>FESTA</b></p>	<p>1P LLENTIES AMB HORTALISSES ( 1 )</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3, 6, 7, 9, 12 )</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 )</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 )</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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 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..



FRUITA FRESCA O LÀCTIC



VERDURES I HORTALISSES

PROTEÏNES

1/4

1/4

CEREALS

## VERDURES I HORTALISSES

Assegura't que una de les dues racions recomanades al dia sigui en format cru, per aprofitar tota l'aportació de les vitamines i minerals.

## CEREALS

Prioritza els cereals integrals que estan constituïts pel gra sencer i són rics en midó, fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients.

## PROTEÏNES

Els aliments proteics d'origen animal són la carn, el peix i els ous. Però també tenim fonts d'origen vegetal com ara els llegums i els fruits secs. Se'n recomana un consum alternat, ja que a banda de les proteïnes, tots contenen altres nutrients d'interès.



## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

				<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

BENVINGUTS

FESTA

FESTA

- 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)

## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

				<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>



FESTA

FESTA

- 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)

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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
ID: 01020249





MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

				<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>



FESTA

FESTA

-  **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)

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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
www.lxv.com  
ID: 010803049