

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA		
		1	1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 7) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB BLAT SARRAÍ, CEBA I PASTANAGA (1, 9, 10, 11) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1) GU NATXOS AMB CHEDDAR I SALSA GUACAMOLE (7, 12) PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA JARDINERA (6, 12) GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS (1, 9, 12) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
20	21	22	23	24
1P FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
27	28	29	30	

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

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 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..



MANUALITATS *de Tardor*

MATERIAL

- Rotllos de paper
- Llapis
- Tisores
- Retolador negre
- Pintura de colors (blanca, rosa, etc.)
- Fulles, pinyes, branques, herbes.

PREPARACIÓ★

- Doblega el rotllo de paper i dibuixa una guineu senzilla amb el llapis.
- Pinta amb pintura blanca la panxa i la cara, quan s'eixugui, dibuixa els ulls i el nas amb el retolador negre.
- La part de la cua es pot cobrir amb paper, però les fulles donaran un toc de tardor molt bonic.
- També pots fer petits talls per simular els bigotis.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA		
		1	1P LLENTIES sense gluten ESTOFADES AMB CARBASSA (9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS sense gluten A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (3, 7) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA I PASTANAGA 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA sense gluten (4, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten (3, 9) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA sense gluten (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (3, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P BURRITOS sense gluten DE POLLASTRE GU NATXOS AMB CHEDDAR I SALSA GUACAMOLE (7, 12) PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA JARDINERA (6, 12) GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS sense gluten (9, 12) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P LLUÇ A LA ROMANA (amb farina sense gluten i ou) (3, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense gluten (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
20	21	22	23	24
1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (3, 7, 12) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
27	28	29	30	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA		
		1	1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS ZAMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB BLAT SARRAÍ, CEBA I PASTANAGA (1, 9, 10, 11) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES GU LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1) GU NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (12) PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA JARDINERA (6, 12) GU AMB SALSA JARDINERA (6, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS (1, 9, 12) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT sense lactosa
20	21	22	23	24
1P FUSSILIS AMB SALSA DE TOMÀQUET 8 1) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA 2P SALSA DE LLIMONA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT sense lactosa	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1, 6, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
27	28	29	30	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA	1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (1, 9) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB BLAT SARRAÍ, CEBA I PASTANAGA (1, 9, 10, 11) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9) 2P PILOTA CASOLANA sense ou AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) POLLASTRE A LA PLANXA 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1) GU NATXOS AMB CHEDDAR I SALSA GUACAMOLE (7, 12) PO FRUITA DEL TEMPS
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella (12)) AMB SALSA JARDINERA (6, 12) GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN AMB PATATES FREGIDES (4) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS (1, 9, 12) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense ou (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
1P FUSSILIS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA 2P GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA		
		1	1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE (1, 3, 7) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA DE VEDELLA (trinxat de carn de vedella i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB BLAT SARRAÍ, CEBA I PASTANAGA (1, 9, 10, 11) 2P TRUITA FARNCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P REMENAT D'OU AMB VERDURETES (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1) GU NATXOS AMB CHEDDAR I SALS GUACAMOLE (7, 12) PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALS JARDINERA (1, 6, 12) GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS (1, 9, 12) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
20	21	22	23	24
1P FUSSILIS AMB SALS ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
27	28	29	30	

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<p>*VERDURES PERMESES: patata vella, espinacs, xampinyons, col, enciam, api, escarola, bledes, bròquil i endíviies.</p> <p>*FRUITES PERMESES: calçot, papaia, olives</p> <p>*LLEGUMS PERMESES: tofu, seitán</p> <p>*FRUITS SECS PERMESOS: llavors de sèsam i de carbassa</p>				FESTA					
				1				2	
				3				4	
				5				6	
				7				8	
				9				10	
				11				12	
				13				14	
				15				16	
				17				18	
				19				20	
				21				22	
				23				24	
				25				26	
				27				28	
				29				30	

-  **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

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..



MANUALITATS *de Tardor*

MATERIAL

- Rotllos de paper
- Llapis
- Tisores
- Retolador negre
- Pintura de colors (blanca, rosa, etc.)
- Fulles, pinyes, branques, herbes.

PREPARACIÓ [★]

- Doblega el rotllo de paper i dibuixa una guineu senzilla amb el llapis.
- Pinta amb pintura blanca la panxa i la cara, quan s'eixugui, dibuixa els ulls i el nas amb el retolador negre.
- La part de la cua es pot cobrir amb paper, però les fulles donaran un toc de tardor molt bonic.
- També pots fer petits talls per simular els bigotis.