

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12) PO FRUITA DEL TEMPS
8	9	10	11	12
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU ARRÒS BLANC PO IOGURT (7)	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) 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 LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA A LES FINES HERBES AMB DAUS DE PATATES PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P GALL SAN PERE AL FORN (4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA VICHYSOISE (7) 2P CORDON BLEU (1, 3, 6, 7, 11) GU PATATES XIPS PO CREP DE XOCOLATA (1, 3, 7)		
29	30	31		

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



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..



10 TIPS

per una compra saludable



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>*VERDURES PERMESES: patata vella, espinacs, xampinyons, col, enciam, api, escarola, bledes, bròquil i endívies.</p> <p>*FRUITES PERMES:alvocat, papaia, olives</p> <p>*LLEGUMS PERMESES: tofu, seitan</p> <p>*FRUITS SECS PERMESES: llavors de sèsam i de carbassa</p>					
<p>1P ARRÒS AMB HERBES AROMÀTIQUES</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>1P VERDURA* AMB PATATA</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES (3)</p> <p>GU AMANIDA *</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12)</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">12</p>	
<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB XAMPINYONS</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA *</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU AMB PISTONS (1, 3, 9)</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA *</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>1P VERDURA DEL TEMPS*</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (4)</p> <p>GU ARRÒS BLANC</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>1P COL I PATATA</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">19</p>	
<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES* (1, 3, 9)</p> <p>2P LLUÇ A LA PLANXA (4)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>1P VERDURA DEL TEMPS*</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3)</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>1P VERDURA* AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>1P ARRÒS AMB ORENGA</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA A LES FINES HERBES AMB DAUS DE PATATES</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">26</p>	
<p>1P VERDURA DEL TEMPS*</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AL FORN (6, 12)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU AMB PISTONS (1, 3, 9)</p> <p>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA</p> <p>GU PATATES</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">31</p>			

Menú 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)	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

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

10 TIPS

per una compra saludable



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES sense gluten GUISADES AMB	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	FUSSILIS sense gluten AMB SALSA DE	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional)
2P	CROQUETES sense gluten (3, 7, 12)	2P	HORTALISSES LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3)	2P	GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS		
8		9		10		11		12	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9)	1P	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)
2P	TRUITA DE FORMATGE (3, 7)	2P	HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA	2P	BACALLÀ A LA LLAUNA sense gluten (4)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	GU	ARRÒS BLANC	GU	PÈSOLS SALTEJATS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS
15		16		17		18		19	
1P	FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9)	1P	LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES	1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES
2P	LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (6, 7, 9, 12)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3)	2P	LLOM A LA PLANXA A LES FINES HERBES AMB DAUS DE PATATES
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT (7)		
22		23		24		25		26	
1P	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9)	1P	CREMA VICHYSOISE (7)				
2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12)	2P	GALL SAN PERE AL FORN (4)	2P	GALL DINDI ARREBOSSAT sense gluten (3)				
GU	JARDINERA	GU	PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12)	GU	PATATES XIPS				
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	NATILLA DE XOCOLATA (7)				
29		30		31					

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	FUSSILS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1)	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8)
2P	LLOM A LA PLANXA	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3)	2P	GALL DINDI AMB SALSÀ DE XAMPINYONS (12)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT sense lactosa	PO	FRUITA DEL TEMPS		
8		9		10		11		12	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9)	1P	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)
2P	TRUITA A LA FRANCESA (3)	2P	HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P	BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	GU	ARRÒS BLANC	GU	PÈSOLS SALTEJATS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT sense lactosa	PO	FRUITA DEL TEMPS
15		16		17		18		19	
1P	FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES	1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES
2P	LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1, 6, 9, 12)	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)	2P	LLOM A LA PLANXA A LES FINES HERBES AMB DAUS DE PATATES
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT sense lactosa		
22		23		24		25		26	
1P	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9)	1P	CREMA VICHYSOISE sense lactosa				
2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12)	2P	GALL SAN PERE AL FORN (4)	2P	GALL DINDI ARREBOSSAT (1, 3)				
GU	JARDINERA	GU	PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12)	GU	PATATES XIPS				
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	postre SENSE LACTOSA				
29		30		31					

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P GALLINETA AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12) PO FRUITA DEL TEMPS
8	9	10	11	12
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU ARRÒS BLANC PO IOGURT (7)	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou (1, 9) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB PATATES 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 LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA A LES FINES HERBES AMB DAUS DE PATATES PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P GALL SAN PERE AL FORN (4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA VICHYSOISE (7) 2P GALL DINDI ARREBOSSAT sense ou (1) GU PATATES XIPS PO NATILLA DE XOCOLATA sense ou (7)		
29	30	31		

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
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 OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS (12) PO FRUITA DEL TEMPS
8	9	10	11	12
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU ARRÒS BLANC PO IOGURT (7)	1P COL I PATATA 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 4, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BACALLÀ AL FORN AMB DAUS DE PATATES (4) PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P GALL SAN PERE AL FORN (4) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA VICHYSOISE (7) 2P GALL DINDI ARREBOSSAT (1, 3) GU PATATES XIPS PO CREP DE XOCOLATA (1, 3, 7)		
29	30	31		

Menú 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)**
- Tramucos (13)**
- Mol·luscs (14)**



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID: 010820049