

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I ROMESCO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AL FORN PO IOGURT (7) 2
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P GALL DININ A LA PLANXA AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE BUTIFARRA D'OU (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P NOODLES YAKISOBA (1, 6) 2P POLLASTRE AMB SALSA TERYAKY (1, 6) GU ARRÒS SALTEJAT PO FLAM (3, 7) 9
FESTA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) AMB XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7) 15	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P ESTOFAT DE SÍPIA (2, 4, 14) GU PÈSOLS PO FRUITA DEL TEMPS 16
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P MAC & CHESSE (1, 3, 7) 2P COSTELLES AMB SALSA BARBARCOA (1, 6, 12) GU PATATES XIPS PO GELAT (6, 7) 20	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I (3) PO FRUITA DEL TEMPS 23
1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU NATXOS AMB CHEDDAR I SALSA GUACAMOLE (7, 12) PO IOGURT (7) 26	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i salsitxes de porc a la planxa) (6) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6) GU SALSA DE TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 29	



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)

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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
 www.san.com
 ID: 910829489

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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

RECEPTA DE TEMPORADA



CALÇOTS

arrebossats amb salsa romesco

TEMPS
45min

RACIONS
4 persones

DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- o 25 unitats de calçots
- o 2 unitats d'ou
- o Farina
- o Panko

Per la salsa romesco:

- 6 tomàquets escalivats
- 2 pebrots del romesco escaldats
- 1/2 cabeça d'all escalivats
- 1/2 culleradeta de pebre vermell dolç
- 15 g d'ametlles torrades
- 15 g d'avellanets torrades
- Vinagre, Oli, Sal i Pebre

ELABORACIÓ

- Pelem el calçot i bullim la part blanca entre 8 i 10 minuts i deixem refredar.
- Els arrebossem amb farina, seguidament els passem per l'ou i per acabar en el panko.
- Enfornem a 180° durant 20 minuts o fins que quedin ben daurats.

Per la salsa romesco:

- Poseu en una batedora els tomàquets sense pell ni llavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles i avellanets i el pebre vermell.
- Tritureu-ho tot i aneu-hi incorporant l'oli, el vinagre, sal i pebre.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AL FORN PO IOGURT (7) 2
1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (3, 7) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE CEBA I CANYELLA (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P COL-I-FLOR AMB PATATA 2P GALL DINID A LA PLANXA AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense gluten (3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P NOODLES YAKISOBA sense gluten (6) 2P POLLASTRE AMB SALS ORIENTAL sense gluten (6) GU ARRÒS SALTEJAT PO FLAM (3, 7) 9
FESTA 12	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina sense gluten) (4) GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7) 15	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I PASTA sense gluten (3, 9) 2P ESTOFAT DE SÍPIA AMB PÈSOLS (2, 4, 14) GU FRUITA DEL TEMPS 16
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS GU PÈSOLS PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P MAC & CHESSE sense gluten (3, 7) 2P COSTELLES AMB SALS BARBACOA (6, 12) sense gluten GU PATATES XIPS PO GELAT (6, 7) 20	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 23
1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (6, 7, 9, 12) GU NATXOS AMB CHEDDAR I SALS GUACAMOLE (7, 12) PO IOGURT (7) 26	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i salsitxes de porc a la planxa) (6) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6) GU SALS DE TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 29	

- 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)**



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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
 www.san.com
 ID: 910023442

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AL FORN PO IOGURT sense lactosa 2
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE CEBA I CANYELLA (6, 12) 2P GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P COL-I-FLOR AMB PATATA 2P GALL DINID A LA PLANXA AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA GU PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P NOODLES YAKISOBA (1, 6) 2P POLLASTRE AMB SALS TERYAKY (1, 6) GU ARRÒS SALTEJAT PO IOGURT sense lactosa 9
FESTA 12	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT sense lactosa 15	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P ESTOFAT DE SÍPIA AMB PÈSOLS (2, 4, 14) GU PO FRUITA DEL TEMPS 16
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI CUSCÚS (1, 6) GU PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET (1) 2P COSTELLES AMB SALS BARBACOA (1, 6, 12) GU PATATES XIPS PO GELAT sense lactosa 20	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 23
1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA sense lactosa PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1, 6, 9, 12) 2P GU NATXOS AMB SALS GUACAMOLE (12) PO IOGURT sense lactosa 26	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i salsitxes de porc a la planxa) (6) 2P GU SALS DE TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 29	



- 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)**

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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
 www.san.com
 ID: 910023442

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ESCAROLA PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AL FORN PO IOGURT (7) 2
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE CEBA I CANYELLA (6, 12) 2P GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P COL-I-FLOR AMB PATATA 2P GALL DINID A LA PLANXA AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (9) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou (1, 4) AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB GU TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P LLOM A LA GRAELLA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P NOODLES YAKISOBA (1, 6) 2P POLLASTRE AMB SALS TERYAKY (1, 6) GU ARRÒS SALTEJAT PO IOGURT (7) 9
FESTA	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina sense gluten) (4) XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (paratllat) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7) 15	1P SOPA DE VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 9) 2P ESTOFAT DE SÍPIA AMB PÈSOLS (2, 4, 14) GU PO FRUITA DEL TEMPS 16
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P MAC AMB SALS DE TOMÀQUET (1) 2P COSTELLES AMB SALS BARBARCOA (1, 6, 12) GU PATATES XIPS PO GELAT (6, 7) 20	1P ARRÒS QUATRE DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, pèsols i pastanaga) (6) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P BACALLÀ AMB PATATES (4) PO FRUITA DEL TEMPS 23
1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) 2P GU NATXOS AMB CHEDDAR I SALS GUACAMOLE (7, 12) PO IOGURT (7) 26	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6) GU SALS DE TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 29	

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)



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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
 www.san.com
 ID: 910023442

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I ROMESCO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET AL FORN PO IOGURT (7) 2
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALS DE CEBA I CANYELLA (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P GALL DININ A LA PLANXA AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P BASTONETS DE LLUC CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P NOODLES YAKISOBA (1, 6) 2P POLLASTRE AMB SALS TERYAKY (1, 6) GU ARRÒS SALTEJAT PO FLAM (3, 7) 9
FESTA	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7) 15	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P ESTOFAT DE SÍPIA AMB PÈSOLS (2, 4, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 16
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P MAC & CHESSE (1, 3, 7) 2P NUGGETS DE POLLASTRE (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8) GU PATATES XIPS PO GELAT (6, 7) 20	1P ARRÒS CIN DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P LLUC A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 23
1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P PIZZA CASOLANA DE xampinyons (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9) GU NATXOS AMB CHEDDAR I SALS GUACAMOLE (7, 12) PO IOGURT (7) 26	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (6) GU SALS DE TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 29	



- 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)**

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

DILLUNS

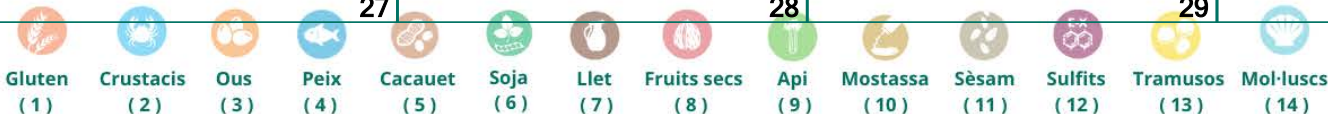
DIMARTS

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 PERMESOS: llavors de sèsam i de carbassa</p>		<p>1P ARRÒS AMB ORENGA</p> <p>2P TRUITA DE PATATES (3)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P PATATES AMANIDES AMB OLI D'OLIVA VERGE</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>	
<p>MACARRONS AMB FORMATGE RATLLAT (1, 3, 7)</p> <p>MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AL FORN (6, 12)</p> <p>2P</p> <p>GU CUSCÚS (1, 6)</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P PATATES GRITINADES AMB FORMATGE (3, 7)</p> <p>2P GALL DINDI A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P ARRÒS AMB BOLETS</p> <p>2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>	
<p>5</p>		<p>6</p>		<p>7</p>	
<p>FESTA</p>		<p>1P ARRÒS AMB HERBES AROMÀTIQUES</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P VERDURA*AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 4) AMB XAMPIMYONS</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>	
<p>12</p>		<p>13</p>		<p>14</p>	
<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI CUSCÚS (1, 6)</p> <p>GU</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P MAC & CHESSE * sense tomàquet (1, 3, 7)</p> <p>2P COSTELLES AL FORN) 12)</p> <p>GU PATATES</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P ARRÒS AMB TRUITA (3)</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>19</p>		<p>20</p>		<p>21</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>1P ARRÒS AMB XAMPINYONS</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATES (3)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P BROU CASOLÀ D'AU AMB PISTONS (1, 3)</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>	
<p>26</p>		<p>27</p>		<p>28</p>	
<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P VERDURA* DEL TEMPS</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3)</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P VERDURA DEL TEMPS*</p> <p>2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>	
<p>15</p>		<p>16</p>		<p>22</p>	
<p>1P SOPA D'AU I FIDEUS (1, 3)</p> <p>2P ESOFAT DE SÍPIA (2, 4, 14) AMANIDA*</p> <p>GU</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P CREMA DE VERDURES*</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>1P VERDURA DEL TEMPS*</p> <p>2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>	
<p>12</p>		<p>13</p>		<p>15</p>	
<p>1P Noodles amb Verdures* (1, 6)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN *</p> <p>GU ARRÒS SALTEJAT</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P VERDURA DEL TEMPS*</p> <p>2P TRUITA DE PATATES (3)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>	
<p>8</p>		<p>9</p>		<p>22</p>	
<p>1P IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>		<p>1P IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p>	



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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

RECEPTA DE TEMPORADA



CALÇOTS

arrebossats amb salsa romesco

TEMPS
45min

RACIONS
4 persones

DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- o 25 unitats de calçots
- o 2 unitats d'ou
- o Farina
- o Panko

Per la salsa romesco:

- 6 tomàquets escalivats
- 2 pebrots del romesco escaldats
- 1/2 cabeça d'all escalivats
- 1/2 culleradeta de pebre vermell dolç
- 15 g d'ametlles torrades
- 15 g d'avellanets torrades
- Vinagre, Oli, Sal i Pebre

ELABORACIÓ

- Pelem el calçot i bullim la part blanca entre 8 i 10 minuts i deixem refredar.
- Els arrebossem amb farina, seguidament els passem per l'ou i per acabar en el panko.
- Enfornem a 180° durant 20 minuts o fins que quedin ben daurats.

Per la salsa romesco:

- Poseu en una batedora els tomàquets sense pell ni llavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles i avellanets i el pebre vermell.
- Tritureu-ho tot i aneu-hi incorporant l'oli, el vinagre, sal i pebre.