

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) ...	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS ...	1 FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ...	1 AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA (1, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DEL TEMPS ...
5	6	7	8	9
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P MACARRONS A LA CARBONARA (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS ...	AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO IOGURT (7) ...	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ...
12	13	14	15	16
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU PATATES XIPS PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) ...	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10, T6, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS ...
19	20	21	22	23
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) ...	1P CREMA TÈBIA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P POLLASTRE AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P MENESTRA DE VERDURES AL VAPOR MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P PÈSOLS SALTEJATS GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS ...
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**

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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

PLANTES AROMÀTIQUES



ALFÀBREGA



MENTA



ORENGA



JULIVERT



ROMANÍ



FARIGOLA



CIBULET



SÀLVIA



ANET

SMOOTHIE DE FRUITES AMB MENTA



Pelem i netegem les fruites que més ens agraden i
les tallem a trossos mitjans. Amb l'ajuda d'una
batidora ho triturem juntament amb llet ben freda.
Just abans de servir hi afegim unes fulles de menta
fresca.