

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) 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 sense gluten 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU VERDURETES PO FRUITA DEL TEMPS ...	1 FUSSILIS sense gluten AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (3, 7, 12) 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 ...	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 sense gluten (17, 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 sense gluten A LA CARBONARA (7) 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 sense gluten (3, 4, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ...
12	13	14	15	16
1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (7, T3) 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 PÈSOLS 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 (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS ...
19	20	21	22	23
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES sense gluten 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 sense gluten (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (4) 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 sense gluten (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) ...	1P CREMA TÈBIA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P POLLASTRE AL FORN 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)


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO GELAT sense lactosa (6)	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 AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES) (1, 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	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA sense lactosa (1, 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 sense làctics 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 sense lactosa (1, 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 sense lactosa	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 (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 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 sense lactosa (6)	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT sense lactosa (1, 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 sense lactosa	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)



Tramúsos
(13)



Mol·luscs
(14)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTA	FESTA
			1	2
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ... 5	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS ... 6	1P CUSCÚS SALTEJAT sense làctics (1, T6, T10) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS ... 7	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, 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 ... 8	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) (1, 6) 2P PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA sense làctics (1, 9, 10, 11) GU PO FRUITA DEL TEMPS ... 9
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBRUGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT sense làctics PO FRUITA DEL TEMPS ... 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BACALLÀ A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (14, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ... 13	1P MACARRONS SALTEJATS (1, T6, T10) 2P SEITAN AL FORN (1, 6) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS ... 14	1P VERDURA DE TEMPORADA AL VAPOR 2P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) PO FRUITA DEL TEMPS ... 15	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou (1, 4, 10, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ... 16
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) AMB PATATES PO FRUITA DEL TEMPS ... 19	1P AMANIDA COMPLETA VEGETARIANA 2P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS ... 20	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE RAP (2, 4, 14) GU CUSCÚS SALTEJAT sense làctics (1, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS ... 21	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (blat de moro,, pèsols i pastanaga) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ... 22	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 2P HAMBRUGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS ... 23
1P VERDURA DEL TEMPS LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU PO FRUITA DEL TEMPS ... 26	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P SEITAN AL FORN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ... 27	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 FRUITA DEL TEMPS ... 28	1P CREMA TÈBIA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P PEIX BLANC A LA PLANXA (4) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS ... 29	1P MENESTRA DE VERDURES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES de cigró AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS ... 30

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE A LA PLANXA 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 PEIX BLANC AL FORN (4) 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	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, 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	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 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	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou (1, 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 (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES 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 quatre DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, pèsols i pastanaga) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1, T6, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS
19	20	21	22	23
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P LLOM A LA PLANXA 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 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 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)

Tramucos
(13)

Mol·luscs
(14)

Sistema de
Gestió
ISO 9001:2015
www.tor.com
ID: 31083049

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 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 POLASTRE 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 DE POLLASTRE 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 AMB CREMA DE LLET (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 (3) PO FRUITA DEL TEMPS ...	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P LLUÇ A LES FINES HERBES (4) 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 DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) 2P 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



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.