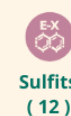


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 3	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO IOGURT (7) 4	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, T7) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU ARRÒS SALTEJAT PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 6, 12, T6, T10) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU MONIATO AL FORN PO IOGURT (7) 11	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 14
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P CREMA DE MONIATO I PASTANAGA AMB FONOLL 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO IOGURT (7) 20	1P TRINXAT DE LA Cerdanya 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBÀ I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA (1, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P MACARRONS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE LLENTIES I HORTALISSES (T1) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA CAPRESE (7) PO TIRAMISSÚ (1, 3, 6, 7, 12, T5, T8, T12)  28



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Pera



Magrana



Poma



Mandarina



Kiwi



Plàtan

i també taronja, alvocat...



Carbassa

HORTALISSES...



Col



Remolatxa



Bleda



Coliflor

i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM 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

