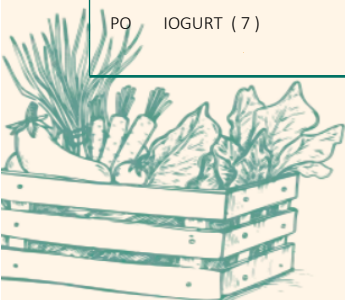


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
5	6	7	1	2
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	8	9
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 7, T3, T6, T10) 2P HAMBURGUESES AMB CEBÀ CRUNCHY I CHEEDAR (7, 12) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	15	16
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	22	23
				
			29	30



GENER | COL·LEGI XALOC

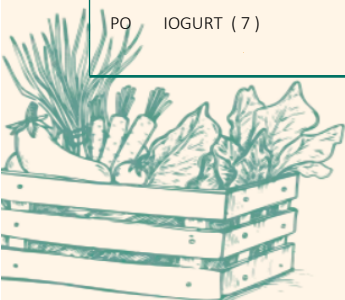
(sense llet, ou ni carn)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	2 1P CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS D'EVERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA DE TEMPORADA CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TOFU A L'ALLET (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P VERDURA AL VAPOR PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (blat de moro, pèsols i pastanaga) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P SEITAN A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBA (1, 6) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MAC & CHEESE VEGÀ (1, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEBA CRUNCHY (1, 6) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P VERDURA DE TEMPORADA LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P COL I PATATA 2P BACALLÀ LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30



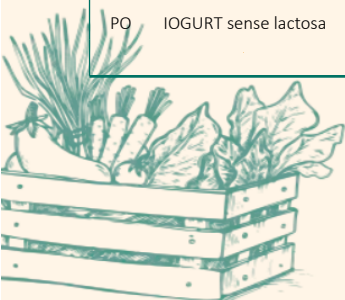
GENER | COL·LEGI XALOC (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	2 1P CIGFRONS GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense gluten (3, 4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MAC & CHEESE (galets sense gluten gratinats amb formatge) (7, T3) 2P HAMBURGUESES AMB CEBÀ CRUNCHY I CHEEDAR (7, 12) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten (3, 9) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES sense gluten (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romani) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30

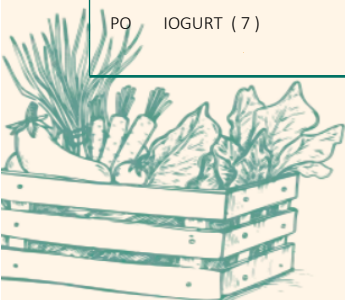


GENER | COL·LEGI XALOC (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 				
			1 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 8	2 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9
5 1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 12	6 1P MINESTRA DE VERDURES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 13	7 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 14	15 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT sense lactosa 16	16 1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 19
19 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 20	20 1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 21	21 1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 22	22 1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA 23	23 1P MAC &CHEESE (galets gratinats amb formatge sense lactosa) (1, T3, T6, T10) 2P HAMBURGUESES AMB CEBÀ CRUNCHY I CHEEDAR (12) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA 26
26 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 27	27 1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DE TEMPORADA 28	28 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 29	29 1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 30	30 1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romani) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA

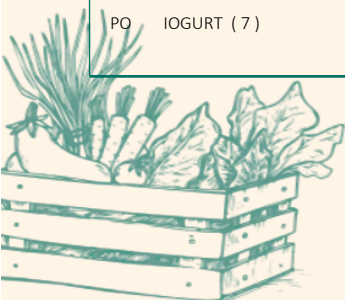


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
5	6	7	1	2
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense ou (1) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	8	9
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P LLOM A LA PLANXA AMB PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS QUATRE DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou (1, 4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MAC & CHEESE sense ou (1, 7, T6, T10) 2P HAMBURGUESES AMB CEBÀ CRUNCHY I CHEEDAR (7, 12) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	15	16
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P MERLUZA A LA PLANXA (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romani) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	22	23
			29	30



GENER | COL·LEGI XALOC (sense porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	2 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 7, T3, T6, T10) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE AMB CEBÀ CRUNCHY I CHEEDAR (7, 12) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TRINXAT DE COL I PATATA 2P LLUÇ A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30



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...



i també taronja, alvocat...

HORTALISSES...



i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



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