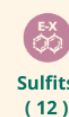


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB "QUICOS" (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, T3, T6, T7, T8) 13
 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P ARRÒS BASMATI SALTEJAT AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE TIKI MASALA (1) 2P ALBERGÍNIA A LA PLANXA AMB MEL GU NATILLES DE XOCOLATA (3, 7)  26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 27



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 xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...



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

i també espinacs, porros, xirivía coliflor, pastanaga, nap, fonoll...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS sense gluten (2, 4, 9, 14, T4) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS sense gluten AMB CREMA DE XAMPINYONS (7) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU PATATA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB pa sense gluten (3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* sense gluten 13
 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten (3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3) 2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P ARRÒS BASMATI SALTEJAT AMB VERDURES 2P ALETES DE POLLASTRE TIKA MASALA sense gluten 3P ALBERGINIA A LA PLANXA AMB MEL GU PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7)  26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 27

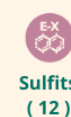


FEBRER | COL·LEGI XALOC (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT sense lactosa 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB XAMPINYONS sense lactosa (1, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PA RATLLAT (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* sense fruits secs 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3) 2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P ARRÒS BASMATI SALTEJAT AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE TIKA MASALA (1) 2P ALBERGÍNIA A LA PLANXA GU AMB MEL PO POSTRE sense lactosa JORNADA INDIA 26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 27

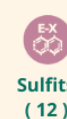


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT amb pa ratllat sense ou (1, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* sense ou 13
 16	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS 1, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense ou (1, 10) 2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P ARRÒS BASMATI SALTEJAT AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE TIKI MASALA (1) 2P ALBERGÍNIA A LA PLANXA GU AMB MEL PO POSTRE sense ou  26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 27



FEBRER | COL·LEGI XALOC (sense porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PEIX BLANC AMB SUC (4) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB "QUICOS" (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, T3, T6, T7, T8) 13
Festiu 16	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 10) 2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P ARRÒS BASMATI SALTEJAT AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE TIKA MASALA (1) 2P ALBERGÍNIA A LA PLANXA GU AMB MEL PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) JORNADA INDIA 26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 27



FEBRER | COL·LEGI XALOC (sense llet, ou ni carn)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P VERDURA DE TEMPORADA CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB XAMPINYONS (1,T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET(1, 6) PÈSOLS GU PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FRICANDÓ DE TOFU (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P VERDURA AL FORN 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13
 16	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB (1, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANXA (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) 2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P SEITAN ESTOFATS (1,6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P ARRÒS BASMATI SALTEJAT AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA (4) 2P ALBERGÍNIA A LA PLANXA AMB MEL GU PO FRUITA DE TEMPORADA  26	1P VERDURA DE TEMPORADA CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 27



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



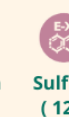
Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 310830469

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 xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...



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

i també espinacs, porros, xirivia coliflor, pastanaga, nap, fonoll...