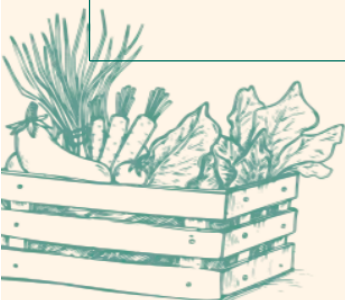


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU IOGURT (7) 3	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 12	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1,4 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 16	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 25	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, T7) 2P "QUESADILLAS" DE POLLASTRE (1, 7, 10, T1, T3, T10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 27
Festiu 30	Festiu 31			



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



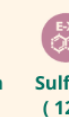
Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 31883049

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...



*Calendari de fruites i hortalisses de la Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.

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

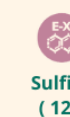
PODEM SOPAR

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, coliflor, porros, llimones, pastanaga, remolatxa, api...

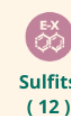
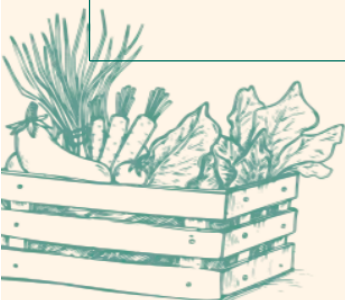
MARÇ | COL·LEGI XALOC (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU IOGURT (7) 3	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES ESTOFAT DE GALL DINDI 2P VERDURETES GU FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (3, 7, 12) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I Ceba (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 12	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (4, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13
1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (7, T) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 16	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense gluten (3, 4, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 25	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, T7) 2P "QUESADILLAS" DE POLLASTRE sense glutè (7, 10, T3) GU "FRIJOLES" AMB ARRÒS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS sense gluten A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (3, 6, 7) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 27
Festiu 30	Festiu 31			

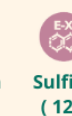
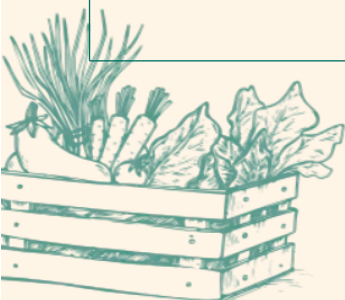


MARÇ | COL·LEGI XALOC (sense lactosa)

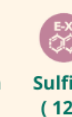
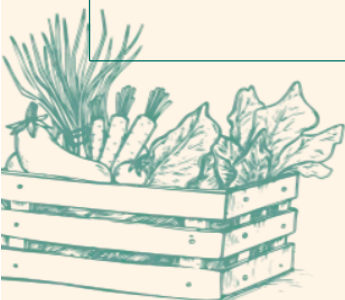
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU IOGURT sense lactosa PO 3	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT sense lactosa (1,T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 12	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA A (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 16	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 25	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE sense lactosa (12) 2P "QUESADILLAS" DE POLLASTRE sense lactosa (1, 10, T1, T3, T10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 27
Festiu 30	Festiu 31			



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU IOGURT (7) 3	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE A LA PLAXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 12	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 4, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) POLLASTRE A L'ALLET 2P AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO IOGURT (7) 16	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou (1, 4, 10, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12) 2P LLOM A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 25	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, T7) 2P "QUESADILLAS" DE POLLASTRE sense ou (1, 7, 10, T1, T10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB CREMA DE LLET (1,, 7, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7) 3	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (1, 12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 12	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 4, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 16	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE POLLASTRE ESTOFATS (1, 9, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 25	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, T7) 2P "QUESADILLAS" DE POLLASTRE (1, 7, 10, T1, T3, T10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB CREMA DE LLET (1, 7, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 27
Festiu 30	Festiu 31			



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...



Taronges i aranges



Plàtan



Kiwi



Pomes



Mandarina



Maduixes



Pèsols



Espàrrecs



Calçots



Bròquil



Bledes



Carxofa



Rabes



Col

i també xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...

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

Verdures i Hortalisses

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Llegums

Carn blanca o vermella

Peix blanc o blau

Ous

Fruita Fresca

Làctic

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Peix, Ou o Carn

Peix, Ous o Llegums

Carn blanca, Ous o Llegums

Carn blanca, Peix o Llegums

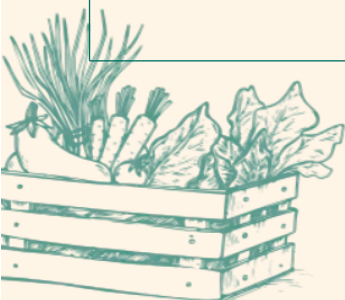
Fruita Fresca o Làctic

Fruita Fresca

i també espinacs, coliflor, porros, llimones,
pastanaga, remolatxa, api...

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P LLENTIES SALTEJADES AMB VERDURES (T1) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P MONGETES SEQUES AMB VERDURES ROSTIDES 2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE TOFU (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT sense làctics (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P VERDURES A LA PLANXA 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (4, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense formatge (salsa de tomàquet, olives) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) PEIX BLANC AL FORN (4) 2P AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou (1, 4, 10, T2, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE TOFU GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P VEDURA DE TEMPORADA CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU ESTOFATS (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P AMANIDA COMPLETA VEGANA PAELLA DE MUNTANYA (gambetes) (2, 12) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE sense làctics (12) 2P "QUESADILLAS" DE TONYINA sense ou ni llet (1,4, 10, T1, T10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1,T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



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...



*Calendari de fruites i hortalisses de la Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.

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, coliflor, porros, llimones, pastanaga, remolatxa, api...