

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (1, 7) BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB BLAT SARRAÍ, CEBA I PASTANAGA (1, 9, 10, 11) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P CUSCÚS SALTEJAT AMB VERDURETES I LLEGUM (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (1, 3, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU TOMÀQUET AMANIT I COGOMBRE PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (12) 2P MAIRES A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB LLEGUMS, VERDURES I PÈSOLS PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA, API I TARONJA (9) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB QUINOA PO FRUITA DEL TEMPS
1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALS TERIYAKI (1, 6, 9) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TONYINA AMB SALS DE TOMÀQUET (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) BASTONETS DE MOZZARELLA 2P AMB MAIONESA DE LIMA (opcional) (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P AMANIDA MAS MARIA (tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu) (1, 6, 12) 2P ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES CIGRÓ AMB SALS DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS AMB SALS DE PÈSOLS (1, 3, 7) 2P BACALLÀ AL PIL PIL (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA I FORMATGE (7) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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..



MANUALITATS *de Tardor*

MATERIAL

- Rotllos de paper
- Llapis
- Tisores
- Retolador negre
- Pintura de colors (blanca, rosa, etc.)
- Fulles, pinyes, branques, herbes.

PREPARACIÓ [★]

- Doblega el rotllo de paper i dibuixa una guineu senzilla amb el llapis.
- Pinta amb pintura blanca la panxa i la cara, quan s'eixugui, dibuixa els ulls i el nas amb el retolador negre.
- La part de la cua es pot cobrir amb paper, però les fulles donaran un toc de tardor molt bonic.
- També pots fer petits talls per simular els bigotis.