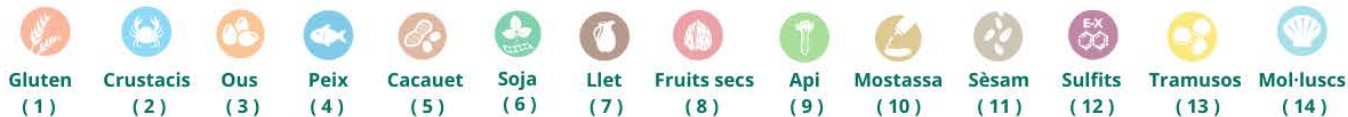


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>1</b>
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P PAELLA DE VERDURES I LLEGUM PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>4</b>	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 ) 2P HAMURGUESA VEGETARIANA ALA PLANXA ( 4 ) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>5</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES ( 11 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>11</b>	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA ( 7 ) 2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 )SALSITXES VEGETARIANES ( 1, 6 ) A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>12</b>	1P VERDURA DEL TEMPS CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>13</b>	1P MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS ( 1 ) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>14</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>15</b>
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>18</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN amb pèsols 2P CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>19</b>	1P SOPA DE NADAL DE VERDURES AMB GALETS ( 1, 9 ) 2P TOFU AMB PRUNES I PANSES ( 1, 5, 8 ) PO POSTRE DE NADAL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ) ..... <b>20</b>		<b>21</b>
				..... <b>22</b>

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



Sistema de Gestió ISO 9001:2015  
www.tuv.com ID: 310853485

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>1</b>
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>4</b>	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 ) 2P HAMURGUESA VEGETARIANA ALA PLANXA ( 4 ) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>5</b>	<b>FESTA</b> <b>6</b>	<b>FESTA</b> <b>7</b>	<b>FESTA</b> <b>8</b>
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BUNYOLS DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>11</b>	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA ( 7 ) 2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>12</b>	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GALL SANT PERE FRESC AL FORN ( amb ceba i pastanaga ) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS  <b>13</b>	1P MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS ( 1 ) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>14</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>15</b>
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>18</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN amb pèsols 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>19</b>	1P SOPA DE NADAL DE VERDURES AMB GALETS ( 1, 9 ) 2P TOFU AMB PRUNES I PANSES ( 1, 5, 8 ) PO POSTRE DE NADAL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ) ..... <b>20</b>	 <b>21</b>	<b>22</b>



# LA TEVA DIETA DIÀRIA

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

## 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..



## ★ ARBRETS de nadal



INGREDIENTS

- Cassoletes de full
- Carbassó
- Formatge crema
- Ous de truita

ELABORACIÓ

Omplim les cassoletes de full amb formatge crema, i els ous de truita. Seguidament amb l'ajuda d'una mandolina tallem làmines fines de carbassó. Finalment, amb l'ajuda d'una broqueta muntem l'aperitiu com si fos un arbre.

## CORONA de nadal ★

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



## ★ PIRULETES de nadal

INGREDIENTS

- Formatge ( parmesà )
- Llavors ( sèsam, pipes, etc.)
- Orega

ELABORACIÓ

Ratlem el formatge ben fi i ho barregem amb les llavors (sèsam, pipes, etc.). Agafem un motlle amb la forma que més ens agradi i posem una cullerada de la barreja, ho estenem be perquè quedi una capa fina i uniforme introduïm la broqueta i cap al forn.

