

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	LLENTIES ESTOFADES AMB POMA I COL KALE ( 9 )	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	FUSSILS AMB SALS DE FORMATGES ( 1, 3, 7 )	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) ( 5, 8 )
2P	CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 )	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 )	2P	PEIX DE LLOTJA DE PROXIMITAT ( 4 )
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BROTS DE SOJA I OLIVES ( 6 )	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS		
8		9		10		11		12	
1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)	1P	BROU CASOLÀ AMB GALETS ( 1, 3, 9 )	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 12 )	1P	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)
2P	TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )	2P	BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 4 ) AMB PÈSOLS	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 )	2P	PEIX DE LLOTJA DE PROXIMITAT ( 4 )	2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET ( 6, 12 )
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA	GU	PÈSOLS SALTEJATS
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS
15		16		17		18		19	
1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P	MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1 )	1P	CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA	1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES		
2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 )	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 )	2P	PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) ( 1, 7 )	2P	PEIX DE LLOTJA DE PROXIMITAT		
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET		
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )		
22		23		24		25		26	
1P	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	1P	AMANIDA MAS MARIA ( tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu ) ( 6, 12 )	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 )				
2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 )	2P	ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES ( 2, 14 )	2P	PILOTA CASOLANA AMB SALS (amb tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, 3, 12 )				
GU		GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	XAMPINYONS				
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS				
29		30		31					

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



# LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES**

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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..



# 10 TIPS

per una compra saludable

