

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I ROMESCO (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P PEIX DE LLOTJA DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 2
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7) 6	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P PEIX DE LLOTJA DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12) 2P TRUITA DE BUTIFARRA D'OU (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, SOJA, POMA I PASTANAGA (6) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P CREMA DE PASTANAGAI I POMA (9) 2P ASSORTIT DE PIZZES VARIADES SALADES I DOLCES (1, 4, 5, 6, 7, 8) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO 9
FESTA 12	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CUSCÚS (1) PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7) 15	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P PEIX DE LLOTJA DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA I FORMATGE (7) PO FRUITA DEL TEMPS 16
1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA, SOJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P BLEDES AMB PATATES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 5, 6, 7, 8, 11) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P PEIX DE LLOTJA DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 22	1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES 2P DAUS DE POLLASTRE GUISATS I AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 23
1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO IOGURT (7) 26	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i) 2P PEIX DE LLOTJA DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 29	

- 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)

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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

RECEPTA DE TEMPORADA



CALÇOTS

arrebossats amb salsa romesco

TEMPS
45min

RACIONS
4 persones

DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- o 25 unitats de calçots
- o 2 unitats d'ou
- o Farina
- o Panko

Per la salsa romesco:

- 6 tomàquets escalivats
- 2 pebrots del romesco escaldats
- 1/2 ceba d'alls escalivats
- 1/2 cullerada de pebre vermell dolç
- 15 g d'ametlles torrades
- 15 g d'avellanes torrades
- Vinagre, Oli, Sal i Pebre

ELABORACIÓ

- Pelem el calçot i bullim la part blanca entre 8 i 10 minuts i deixem refredar.
- Els arrebossem amb farina, seguidament els passem per l'ou i per acabar en el panko.
- Enfornem a 180° durant 20 minuts o fins que quedin ben daurats.

Per la salsa romesco:

- Poseu en una batedora els tomàquets sense pell ni llavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles i avellanes i el pebre vermell.
- Tritureu-ho tot i aneu-hi incorporant l'oli, el vinagre, sal i pebre.