

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>2</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO I SOJA (6)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>3</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>4</p>	<p>1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 3, 5, 7, 8)</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>5</p>
<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>8</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>2P ESTOFAT DE SÍPIA (2, 4, 14)</p> <p>GU MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>9</p>	<p>1P CIGRONS GUISAT</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>10</p>	<p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS (1, 3, 9)</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>11</p>	<p>1P AMANIDA VARIADA</p> <p>2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>12</p>
<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>15</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU HUMMUS CASOLÀ DE CIGRÓ</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>16</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>17</p>	<p>1P RISSOTO DE BOLETS (3, 7)</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>GU</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>18</p>	<p>1P CUSCÚS AMB VERDURES (1)</p> <p>2P FRICANDÓ DE LLOM</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>19</p>
<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE , TOMÀQUET I SOJA (6)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>22</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU AMB LLETRES (1, 3, 9)</p> <p>LLIBRE DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)</p> <p>2P</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO GELATINA DE MADUIXA</p> <p>23</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>24</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>25</p>	<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9)</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>26</p>
<p>1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7)</p> <p>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>29</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p>30</p>			



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..



RECEPTA DE TEMPORADA



GASPATXO

de Tomàquet i maduixes



TEMPS
15 min



RACIONS
6 persones



DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gaspatxo.

Abans de servir, remenar bé el gaspatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.