

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
		1	2	3
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 )	1P AMANIDA MAS MARIA ( tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu ) ( 6, 12 )
2P CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 )	2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )	2P SALSITXES VEGETARIANES A LA PLANXA ( 3, 6 )	2P REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 )	2P ESTOFAT DE LLEGUMS AMB PATATES
GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 )	
PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P FIDEUÀ DE VERDURES ( 1, 3, 9 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 10, 12 )	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 )
2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )	2P HAMBURGUESA VEGETAL ( 1, 6 )	2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 )	2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS ( 1, 3, 6, 7, 10, 12 )	2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA	GU AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	GU PATATES XIPS	GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA, SOJA I TOMÀQUET
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 )	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata)	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P VERDURA DEL TEMPS
	2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )	2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 )	2P SALSITXES VEGETARIANES A LA PLANXA ( 3, 6 )	2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES
	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 )	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO
	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 6, 10, 12 )	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P VERDURA DEL TEMPS
2P HAMBURGUESA VEGETAL ( 1, 6 )	2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 6, 12 )	2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 )	2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)
GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL	GU PÈSOLS SALTEJATS	PO FRUITA DEL TEMPS	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS		PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

-  **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 )
-  **Tramucos**  
( 13 )
-  **Mol·luscs**  
( 14 )

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 ) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 ) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA MAS MARIA ( tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu ) ( 6, 12 ) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES ( 2, 14 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P FIDEUÀ DE VERDURES ( 1, 3, 9 ) BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA ( 1, 2, 3, 4, 14 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA VEGETAL ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT ( 7 )	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 3, 4, 10, 12 ) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS ( 1, 3, 6, 7, 10, 12 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA, SOJA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 6, 10, 12 ) 2P TIREES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO ( 1, 3, 4 ) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 6, 12 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense ou ( 1, 9 )	1P AMANIDA MAS MARIA ( tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu ) ( 6, 12 )
2P LLOM A LA PLANXA	2P POLLASTRE A LA PLANXA	2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN	2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES ( 2, 14 )
GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 )	GU PÈSOLS SALTEJATS
PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou ( 1, 9 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL sense ou ( 4, 10, 12 )	1P AMANIDA RUSSA sense ou ( 4 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 )
2P BACALLÀ AL FORN ( 2, 4, 14 )	2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA	2P LLUÇ AL FORN ( 4 )	2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense ou ( 1 )	2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA	GU AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	GU PATATES XIPS	GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA, SOJA I TOMÀQUET
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) sense ou ( 1, 7 )	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata)	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES
	2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 )	2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 )	2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN
	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 )	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO
	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense ou ( 1, 4, 6, 10, 12 )	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)
2P TIRES DE LLUÇ A L'ESTIL JAPONÈS ARREBOSSADES AMB PANKO sense ou ( 1, 4 )	2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 6, 12 )	2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	2P POLLASTRE A LA PLANXA	2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL	GU PÈSOLS SALTEJATS	PO FRUITA DEL TEMPS	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS		PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



# LA TEVA DIETA DIÀRIA

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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

## 5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT

**+ SOSTENIBILITAT**  
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



**TEMPORALITAT**  
RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



**+ ECONOMIA LOCAL**

IMPULSEM L'ECONOMIA DEL NOSTRE ENTORN MÉS PROPER, AGRICULTORS I PETITS COMERÇOS.



1

2

3

4

5

**+ SOBIRANIA ALIMENTÀRIA**

"EL DRET DELS POBLES A ALIMENTS NUTRITIVS I CULTURALMENT ADEQUATS, ACCESSIBLES, PRODUÏTS DE FORMA SOSTENIBLE I ECOLÒGICA, I EL SEU DRET A DECIDIR EL SEU PROPÍ SISTEMA ALIMENTARI I PRODUCTIU."



**+ QUALITAT**

SÓN PRODUCTES MÉS FRESCOS I QUE S'HAN COLLIT EN EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ

