

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|---|
| | | Festiu | Festiu | Festiu |
| | | 1 | 2 | 3 |
| 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 D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN 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 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 LLOM DE CANYA A LA PLANXA 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 POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3) 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 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Festiu | 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 DE PERNIL (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 LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 MIXTES (porc i vedella) 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 |
| 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.



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

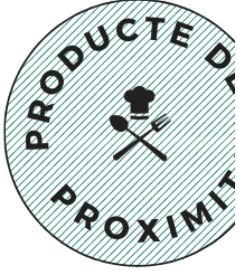
PODEN SOPAR

| | |
|-----------------------------------|---|
| 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..



5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT



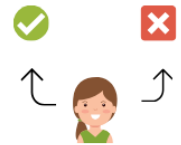
+ SOSTENIBILITAT
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



1

+ SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

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



TEMPORALITAT
RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



3

+ QUALITAT

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



+ ECONOMIA LOCAL

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



5