

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 )</p> <p>2P POLLASTRE A L'ALLET AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>GU</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p>1P CREMA DE CARBASSA I MILL ( 1, 6, 7, 8, 11 ) LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) ( 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 )</p> <p>2P</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA ( 12 ) AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 )</p> <p>GU</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	
<p>1P FUSSILS AL PESTO D'ESPINACS ( 1, 3, 5, 7, 8 )</p> <p>2P TRUITA DE PATATES ( 3 )</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>	<p>1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>	<p>1P CREMA DE LLEGUMS ( 9 )</p> <p>2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) ( 1, 7 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>10</b></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 DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>
<p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 )</p> <p>2P</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 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 style="text-align: right;"><b>16</b></p>	<p>1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS</p> <p>2P OUS GRATINATS AMB SALS DE TOMÀQUET ( 1, 3, 7 )</p> <p>GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA ( 9 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<p>1P AMANIDA MAS MARIA ( tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu ) ( 1, 6, 12 )</p> <p>2P ESTOFAT DE CANANA AMB PATATES ( 2, 4, 14 )</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>
<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>	<p>1P FUSSILS AMB CREMA DE XAMPINYONS ( 1, 7 )</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 )</p> <p>GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA ( 9 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>22</b></p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET ( 6, 12 )</p> <p>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>23</b></p>	<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<p>1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 8, 9 )</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA</p> <p>GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>
<p>1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE ( 1, 3, 6, 7 )</p> <p>2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) ( 1, 2, 4, 9 )</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols)</p> <p>2P CROQUETS D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>	<p>1P CREMA DE MONIATO I FONOLL</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO</p> <p>PO TARONJA AMB CANYELLA</p> <p style="text-align: right;"><b>30</b></p>	<p style="font-size: 2em; color: #e91e63; font-weight: bold;">Festiu</p>	
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">31</p>				



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

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..



# EL 16 OCTUBRE

es celebra el dia mundial de

# L'ALIMENTACIÓ

Decàleg per un estil de vida saludable.



1 Prioritza els aliments d'origen vegetal.

2

Utilitza oli d'oliva per cuinar i amanir.



3

Opta per aliments integrals i substitueix els refinats.



5

Limita el consum de carns vermelles i processades.



4

Escull lactis preferiblement sense sucre afegits.



6

Beu aigua per mantenir-te hidratat i evita les begudes ensucrades



7

Tria productes de temporada i de proximitat



8

Practica activitat física i evita el sedentarisme

10

Planifica la compra i els àpats en família

9

Procura tenir un son reparador