

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) 2P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS 4	Festiu 5	Festiu 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA, CEBA I PORROS (1) 2P POLLASTRE A L'AST AMB PATATES BRAVES GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO IOGURT (7) 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 17	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 6, 9, 12) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8, 12) GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA (7) PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) 20



- 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)

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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat



BOLES de nadal

INGREDIENTS

- Magranes
- Formatge ratllat al gust (gouda, Comté)
- Formatge cremós
- Espècies al gust (herbes provençals, julivert, pebre...)

ELABORACIÓ

Barreja tots els ingredients i fes boles que deixarem en una safata per evitar que s'enganxin i les posem a la nevera uns 20 minuts. Un cop tenim la magrana pelada, arrebossem les boles amb els grans de magrana i llestos!

CORONA de nadal

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



ARBRES de nadal

INGREDIENTS

- Massa de full
- Formatge parmesà
- Pernil curat
- Ou

ELABORACIÓ

Ratllem el formatge parmesà per sobre de la massa de full, seguidament col·loquem els talls de pernil. Tallem a tires de 2cm de gruix. Dobleguem sobre si mateixa les tires l'una sobre l'altre, posem una broqueta i pintem amb l'ou. Ratllem una mica més de formatge per sobre i 15 minuts al forn a 180 °C.

