

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

		<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7, ) CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT ( 7 )	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY ( 1, 10 ) CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA DE MONIATO ( 3 ) AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS ( 1, 3, 5, 7, 8 ) FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES IOGURT ( 7 )	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 ) FRUITA DEL TEMPS
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO ( 1, 3, 5, 7, 8, ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA VERGE 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU CRUDITÉS FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P MENESTRA DE VERDURES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA A LA TEVA MIDA ( 5, 7, 8, 10, 12 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) IOGURT ( 7 )	SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS ( 1, 3, 9 ) ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES ( 2, 14 ) PÈSOLS SALTEJATS FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



# 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..



## TEMPS DE BLEDES!

### SABIES QUE...

Les **bledes** són una verdura de fulla verda, de la mateixa família que els espinacs, les quenopodiàcies. Són una de les estrelles de la temporada d'hivern.

A Catalunya, se'n cultiven a moltes comarques, tot i que a nosaltres ens arriben generalment de l'horta del Maresme o en menys quantitat, del Vallès.

Gràcies a escollir producte de proximitat, ens arriben ben fresques i en el seu punt òptim de consum.

Del camp a la taula.



ORIGEN: COMARCA DEL MARESME

### PER SABER-NE MÉS...

Les **Bledes** semblen una verdura senzilla, però està ben plena de nutrients necessaris pel nostre organisme. Podríem destacar la riquesa en minerals com ara el calci i el potassi (100 g de bledes cobreixen entre el 25-30% de les necessitats d'aquests minerals), el magnesi i el ferro que cobreixen gairebé la meitat de les necessitats diàries, i també se'n destaca la gran quantitat en vitamines del grup A, B C i E.



ON COMPRAR:  
AL COMERÇ DE PROXIMITAT



TEMPORADA:  
ENTRE OCTUBRE I MARÇ GAUDIM DE LA MÀXIMA QUALITAT

FULLES

PENQUES

