

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) | 1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb ceba de llet i bacó) (1, 7, 12) |
| | 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN | 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) | 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) |
| | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA |
| | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT A GRANEL (7) | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) | 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) |
| 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) | 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) | 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) | 2P ESTOFAT DE GALL DINDI |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET | GU PATATES FREGIDES | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | GU CUSCÚS SALTEJAT (1) |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT A GRANEL (7) | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR | 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) | 1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) |
| 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) | 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) | 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) | 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) | 2P FRICANDÓ DE VEDELLA |
| PO FRUITA DEL TEMPS | GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) | 1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES |
| 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) | 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14) | 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) | 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET | GU PATATA AL CALIU | GU TOMÀQUET AMANIT | GU EDAMAMES BULLITS (6) | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6,7) | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7) | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES | | | |
| 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN | | | |
| GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | | | |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | | | |
| 29 | 30 | | | |



ABRIL | ESCOLA THAU BARCELONA (BERENARS)

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------|--|--|--|--|
| 1 | 1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 7) | 1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) | PO POMA AMB GALETES (1, 6, 7, 8, 11, 12) | 1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) |
| 8 | PO POMA AMB GALETES (1, 6, 7, 8, 11, 12) | 1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 7) | PO PLÀTAN AMB GALETES (1, 6, 7, 8, 11, 12) | 1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) |
| 15 | 1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 7) | 1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) | PO POMA AMB GALETES (1, 6, 7, 8, 11, 12) | 1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) |
| 22 | PO POMA AMB GALETES (1, 6, 7, 8, 11, 12) | 1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 7) | PO PLÀTAN AMB GALETES (1, 6, 7, 8, 11, 12) | 1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) |
| 29 | 1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 7) | | | |

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




DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
|  <p>1</p> | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS | 2 FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 3 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 4 5 1P GRAELLA DE VERDURES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS | |
| | 8 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | 9 1P MACARRONS AMB VERDURETES (1) 2P TONYINA A LA PLANXA (1, 4, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS | 10 1P EMPEDRAT DE MONGETES AMB BACALLÀ (4, 12) 2P BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 11 1P WOK DE VERDURES (1, 6) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 12 1P LASSANYA DE VERDURES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 4, 9) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS |
| | 15 1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P LLOM ADOBAT A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS | 16 1P RISOTTO DE BOLETES I CARBASSA (3, 7, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 17 1P CUSCÚS DE VERDURES I CIGRONS (1) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 18 1P BLEDES AMB PATATES 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 19 1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS |
| | 22 1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P LLOM AMB MEL I LLIMONA (opcional) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | 23 1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) | 24 1P GRAELLA DE VERDURES 2P BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 25 1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS | 26 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS |
| | 29 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 30 1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS | | | |



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

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES(3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P ESPAGUETIS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE (1, 7) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P SEITÀN GUISAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LASSANYA DE VERDURES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P VERDURA DEL TEMPS 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | 1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES (1, 9) 2P BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14) GU PATATA AL CALIU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P AMANIDA RUSSA VEGETARIANA amb maionesa opcional (3) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS | 1P PAELLA DE VERDURES LLENTIES 2P GUISADES AMB HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM PO FRUITA DEL TEMPS |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| LLACETS AMB SALSA DE PERA, 1P CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7) 2P TRUITA FRANCESA (3,) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS | | | |
| 29 | 30 | | | |



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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) | 1P ESPAGUETIS sense gluten A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (7, 12) |
| | 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN | 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) | 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) |
| GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA | GU FRUITA DEL TEMPS |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT A GRANEL (7) | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) | 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) |
| 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) | 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) | 2P POLLASTRE A LA PLANXA | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) | 2P ESTOFAT DE GALL DINDI |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET | GU PATATES FREGIDES | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | GU ARRÒS SALTEJAT |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT A GRANEL (7) | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR | 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) | 1P PASTA sense gluten AMB VERDURETES |
| 2P MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS | 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) | 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) | 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) | 2P FRICANDÓ DE VEDELLA |
| PO FRUITA DEL TEMPS | GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB pasta sense gluten (3, 9) | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) | 1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES |
| 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) | 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3) | 2P PIZZA sense gluten CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (7) | 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET | GU PATATA AL CALIU | GU TOMÀQUET AMANIT | GU EDAMAMES BULLITS (6) | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6,7) | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1P PASTA sense gluten AMB SALSA DE PERA CARBASSÓ I FORMATGE (7) | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES | | | |
| 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN | | | |
| GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | | | |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | | | |
| 29 | 30 | | | |



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)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) | 1P ESPAGUETIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) |
| | 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN | 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) | 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) |
| | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA |
| | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT sense lactosa | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) | 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) |
| 2P TRUITA francesa CASOLANA (3) | 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) | 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) | 2P ESTOFAT DE GALL DINDI |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET | GU PATATES FREGIDES | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | GU CUSCÚS SALTEJAT (1) |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT sense lactosa | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR | 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) | 1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) |
| 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1) | 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) | 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) | 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) | 2P FRICANDÓ DE VEDELLA |
| PO FRUITA DEL TEMPS | GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) | 1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES |
| 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) | 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 43) | 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i formatge sense lactosa (1) | 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET | GU PATATA AL CALIU | GU TOMÀQUET AMANIT | GU EDAMAMES BULLITS (6) | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO GELAT sense lactosa (6) | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1P LLACETS AMB SALS DE TOMÀQUET (1) | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES | | | |
| 2P TRUITA DE PERNIL CUIT sense lactosa (3, 6, 9, 12) | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN | | | |
| GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | | | |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | | | |
| 29 | 30 | | | |



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)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) | 1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb ceba de llet i bacó) (1, 7, 12) |
| | 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN | 2P GALL D'INDI A LA PLANXA | 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) |
| | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA |
| | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT A GRANEL (7) | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES | 1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) | 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) |
| 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN | 2P TONYINA A LA PLANXA (1, 4, 6) | 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) | 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET | GU PATATES FREGIDES | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | GU CUSCÚS SALTEJAT (1) |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT A GRANEL (7) | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR | 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) | 1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) |
| 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) | 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) | 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) | 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) | 2P FRICANDÓ DE VEDELLA |
| PO FRUITA DEL TEMPS | GU TOMÀQUET AMANIT | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) | 1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES (1, 9) | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) | 1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES |
| 2P POLLASTRE A LA PLANXA | 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou (1) | 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) | 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA | 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) |
| GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET | GU PATATA AL CALIU | GU TOMÀQUET AMANIT | GU EDAMAMES BULLITS (6) | GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6,7) | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES | | | |
| 2P CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7) | 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN | | | |
| GU LLUÇ AL FORN (4) | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | | | |
| PO TOMÀQUET AMANIT | PO FRUITA DEL TEMPS | | | |
| 29 | 30 | | | |



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)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
|  | 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA GU PO FRUITA DEL TEMPS |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P VEDELLA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P LLOM ARREBOSSAT ACSOLÀ (1, 3) GU PATATA AL CALIU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P AMANIDA RUSSA sense tonyina amb maionesa opcional (3) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS | 1P LLENTIES GUISADES AMB 2P HORTALISSES BOTIFARRA A LA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1P LLACETS AMB SALS DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS | | | |
| 29 | 30 | | | |

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

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| | 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES de BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES L (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P ESPAGUETIS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE (1, 7) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL (7) | 1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3,) GU PATATA AL CALIU PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6,7) | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1P LLACETS AMB SALS DE PERA, 2P CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7) 3P TRUITA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS | | | |
| 29 | 30 | | | |

Menú 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

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..



RECEPTA DE TEMPORADA



GASPATXO

de Tomàquet i maduixes



TEMPS
15 min



RACIONS
6 persones



DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gaspatxo.

Abans de servir, remenar bé el gaspatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.