

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

		<b>Festiu</b>	1P MENESTRA DE VERDURES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4) GU AMANIDA DE COGOMBRE PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 ) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P GU POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) 2P GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3, 6, 7, 9, 12 ) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA 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 AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 12 ) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) ( 1, 4, 9 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 6, 12 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 4, 12 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

		<b>Festiu</b>	1P MENESTRA DE VERDURES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) ( 4 ) GU AMANIDA DE COGOMBRE PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten ( 3, 7, 12 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA DE XAMPINYONS PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten ( 3, 9 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3, 6, 7, 9, 12 ) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS sense gluten A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 3, 7 ) 2P LLOM ARREBOSSAT sense gluten ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA sense gluten (salsa de tomàquet i mozzarella) ( 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA 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 AMANIDA DE LLENTIES sense gluten (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P AMANIDA DE PASTA sense gluten ( 3, 4, 12 ) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA sense gluten (api, porros, all i julivert) ( 4, 9 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 6, 12 ) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 4, 12 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	1P MENESTRA DE VERDURES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE COGOMBRE PO IOGURT sense lactosa	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT ( 1, 3 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT sense lactosa PO FRUITA DEL TEMPS
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT sense lactosa ( 3, 6, 9, 12 ) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1 ) 2P LLOM ARREBOSSAT ( 1, 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE PORROS sense lactosa PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i formatge sense lactosa ( 1 ) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU TOMÀQUET I PASTANAGA 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 AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 12 ) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) ( 1, 4, 9 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 6, 12 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 4, 12 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

- 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
		<b>Festiu</b>	1P MENESTRA DE VERDURES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4) GU AMANIDA DE COGOMBRE PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou ( 1 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P GALLINETA AL FORN ( 4 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou ( 1, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA sense ou ( 4 ) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAS DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1 ) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou ( 1 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA 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 AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense ou ( 1, 4, 12 ) 2P LLUÇ AMB SALSAS VERDES (api, porros, all i julivert) ( 1, 4, 9 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSAS DE TOMÀQUET ( 6, 12 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 4, 12 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	1P MENESTRA DE VERDURES 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA DE COGOMBRE PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix ( 3, 7, 12 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3, 6, 7, 9, 12 ) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA sense tonyina amb maionesa opcional ( 3 ) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P LLOM ARREBOSSAT ( 1, 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES ( olives negres, pastanaga i tomàquet ) ( 1 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense tonyina ( 1, 3, 12 ) 2P POLLASTRE A LA GRAELLA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 6, 12 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 12 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	1P MENESTRA DE VERDURES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4) GU AMANIDA DE COGOMBRE PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE A A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 ) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA 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 AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 12 ) 2P LLUÇ AMB SALS VERDA (api, porros, all i julivert) ( 1, 4, 9 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALS DE TOMÀQUET ( 61, 6 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 4, 12 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	1P CIGRONS GUISATS AMB VERDURES LLOM DE CANYA A LA PLANXA 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET GU PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P GASPATXO AMB ROSTES DE PA ( 1, 12 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 1, 4 ) 2P TONYINA A LA PLANXA ( 1, 4, 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA ( 12 ) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA CAMPERA ( 3, 4 ) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 12 ) 2P GALLINETA AL FORN (amb ceba natural) ( 4 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS ( 12 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 8, 9 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P GRAELLA DE VERDURES 2P LLONZES DE LLOM A LA PLANXA GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LASSANYA DE VERDURES ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 ) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Festiu</b>	1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P EMPEDRAT DE MONGETES AMB BACALLÀ ( 4, 12 ) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO D'ESPINACS ( 1, 3, 5, 7, 8 ) 2P BISTEC DE VEDELLA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA FREDA DE MELÓ ( 7 ) 2P GALL SANT PERE AL FORN ( amb ceba i pastanaga ) ( 4 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P WOK DE VERDURES ( 1, 6 ) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) ( 1, 2, 3, 4, 9, 14 ) 2P ALETES DE POLLASTRE TIKKA MASALA ( 1, 7, 9, 10, 11 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P GRAELLA DE VERDURES 2P SALMÓ AMB SALSA SUAU D' ALLS, VINAGRE I LLIMONA ( 4, 12 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	1P MENESTRA DE VERDURES 2P CIGRONS GUISATS AMB VERDURES GU AMANIDA DE COGOMBRE PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	2P GASPATXO AMB ROSTES DE PA ( 1, 12 ) 1P 1P CROQUETES S'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 ) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P SALSITXES VEGETAL SA LA PLANXA ( 1, 6 ) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE SEITAN ( 1, 6 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P CREMA DE VERDURES I LLEGUM 2P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA VEGETALE A A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 ) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA VEGETARIANA amb maionesa opcional ( 3 ) 2P TOFU A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Festiu</b>	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DEL TEMPS 2P AMANIDA DE LLENTIES ( olives negres, pastanaga i tomàquet ) ( 1 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS VEGETARIANA ( 1, 3, 12 ) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURETES ( 3 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE SEITAN ( 1, 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT A GRANEL ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALS DE TOMÀQUET ( 61, 6 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DEL TEMPS 1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 12 ) 2P GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	PO POMA AMB GALETES ( 1, 6, 7, 8, 11, 12 )	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
		<b>1</b>	.....	<b>2</b>
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT ( 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12 )	PO POMA AMB GALETES ( 1, 6, 7, 8, 11, 12 )	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA ( 1, 6, 7, 11 )	PO PLÀTAN AMB GALETES ( 1, 6, 7, 8, 11, 12 )	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
<b>6</b>	.....	<b>7</b>	.....	<b>10</b>
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA ( 1, 6, 7, 11 )	1P ENTREPÀ DE FORMATGE ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	PO POMA AMB GALETES ( 1, 6, 7, 8, 11, 12 )	<b>Festiu</b>
<b>13</b>	.....	<b>14</b>	.....	<b>17</b>
<b>Festiu</b>	PO POMA AMB GALETES ( 1, 6, 7, 8, 11, 12 )	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA ( 1, 6, 7, 11 )	PO PLÀTAN AMB GALETES ( 1, 6, 7, 8, 11, 12 )	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
<b>20</b>	.....	<b>21</b>	.....	<b>24</b>
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA ( 1, 6, 7, 11 )	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 )
<b>27</b>	.....	<b>28</b>	.....	<b>31</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

-  **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

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

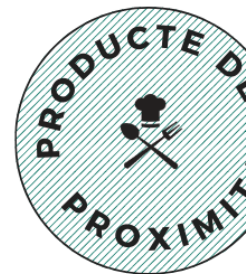
PODEN SOPAR

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 1

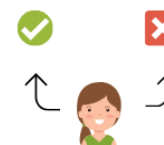
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



### 2

### + SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

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



### TEMPORALITAT 3

RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



### 4

### + QUALITAT

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



### + ECONOMIA LOCAL 5

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

