









DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								<h1>FESTA</h1>	
								<b>1</b>	
1P	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9)	2P	TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 14, 2, 3, 4)
GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (1, 3, 7) 	1P	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) 	1P	PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (12, 2, 4, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	MINESTRA DE VERDURES
2P	LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)	2P	GALL DINDI AMB Salsa I XAMPINYONS
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS 		
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CARBASSA (patata i porro)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i  )	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES
2P	MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB Salsa DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6)	2P	PILOTA CASOLANA AMB Salsa (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 12, 3)	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	EDAMAMES BULLITS (6)	GU	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	MAC & CHEESE (galets gratinats amb  )	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)	2P	RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4)	2P	POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA (1, 12)	2P	PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<b>FESTA</b>									
								<b>1</b>	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	BROU CASOLÀ AMB GALETES (1, 3, 9) 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	CROQUETES DE BACALLÀ (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9)	2P	TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 14, 2, 3, 4)
GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (1, 3, 7) 	1P	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) 	1P	PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (12, 2, 4, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	MINESTRA DE VERDURES
2P	SALMÓ A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) (4)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)	2P	GALL DINDI AMB SALSÀ I XAMPINYONS
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS 	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CARBASSÀ (patata i porro)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i 	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES
2P	MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6)	2P	MANDONGUILLES DE CIGRÓ GUISADES (1, 6)	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	EDAMAMES BULLITS (6)	GU	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	MAC & CHEESE (galets gratinats amb 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3)	2P	RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4)	2P	POLLASTRE AMB SALSÀ BARBACOA (1, 12)	2P	PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	









DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								<b>FESTA</b>	
								<b>1</b>	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	BROU CASOLÀ AMB GALETES sense gluten (3, 9)	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	CROQUETES sense gluten (3, 7, 12)	2P	TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	BACALLÀ GRATINAT sense gluten AMB ALLIOLI DE POMA (14, 2, 3, 4)
GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	PÈSOLS SALTEJATS	---	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	ESPAGUETIS sense gluten A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (3, 7)	1P	ARRÒS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CAMEL-LITZADA (5, 8, 9)	1P	PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (12, 2, 4, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	MINESTRA DE VERDURES
2P	LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)	2P	GALL DINDI AMB SALSÀ I XAMPINYONS
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS		
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CARBASSÀ (patata i porro)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i  )	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES
2P	BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÈSAM (11)	2P	PILOTA CASOLANA sense gluten AMB SALSÀ (amb tomàquet, pastanaga i ceba) 12, 3)	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4)
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	EDAMAMES BULLITS (6)	GU	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	MAC & CHEESE (galets sense gluten gratinats amb formatge) (3, 7)	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3)	2P	RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4)	2P	POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA	2P	PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	



-  **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)



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

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<b>FESTA</b>									
								<b>1</b>	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	BROU CASOLÀ AMB GALETES (1, 3, 9) 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	LLOM ARREBOSSAT sense gluten	2P	TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 14, 2, 3, 4)
GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET
PO	IOGURT sense lactosa	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) 	1P	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) 	1P	PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (12, 2, 4, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	MINISTRA DE VERDURES
2P	LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA A LA FRANCESA (3)	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)	2P	GALL DINDI AMB SALSÀ I XAMPINYONS
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	IOGURT sense lactosa	PO	PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS		
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CARBASSÀ (patata i porro)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i  )	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES
2P	MÀCARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAM'PINYONS (1)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6)	2P	PILOTA CASOLANA AMB SALSÀ (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 12, 3)	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	EDAMAMES BULLITS (6)	GU	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT sense lactosa
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	MINISTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	PASTA AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3)	2P	RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4)	2P	POLLASTRE AMB SALSÀ BARBACOA (1, 12)	2P	PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES	GU	AMANIDA	PO	IOGURT sense lactosa	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

















-  **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)



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>FESTA</b>
				<b>1</b>
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou ( 1 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P HAMBURGUESA A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ de verdures AMB GALETS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P BACALLÀ AL FORN ( 14, 2, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1 ) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romani) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 8, 9 ) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) ( 12, 2, 4, 9 ) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P GALL DINDI AMB SALSÀ I XAMPINYONS PO FRUITA DEL TEMPS
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i GALL DINDI AMB PATATES I PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 11, 6 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P PILOTA CASOLANA sense ou AMB SALSÀ (amb tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P PASTA AMB SOFREGIT D'HORTALISSES ( 1 ) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ BARBACOA ( 1, 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<b>FESTA</b>									
								<b>1</b>	
1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	CROQUETES sense traces d'epi (3, 7, 12)	2P	TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	GALL DINDI A LA PLANXA
GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (1, 3, 7) 	1P	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) 	1P	PAELLA DE VERDURES	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	MINISTRA DE VERDURES
2P	LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA	2P	GALL DINDI AMB SALSA I XAMPINYONS
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS		
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CARBASSA (patata i porro)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i  )	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES
2P	MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6)	2P	PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 12, 3)	2P	BOTIFARRA A LA PLANXA (12)
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	EDAMAMES BULLITS (6)	GU	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	MINISTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7) 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)	2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (12, 6)	2P	POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (1, 12)	2P	PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								<b>FESTA</b>	
								<b>1</b>	
1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	BROU CASOLÀ AMB GALETES (1, 3, 9) 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9)	2P	TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3)	2P	FRICANDÓ DE VEDELLA	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 14, 2, 3, 4)
GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (1, 3, 7) 	1P	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CARAMEL-LITZADA (1, 5, 8, 9) 	1P	PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (12, 2, 4, 9)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	MINESTRA DE VERDURES
2P	LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)	2P	GALL DINDI AMB SALSÀ I XAMPINYONS
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO	PO	FRUITA DEL TEMPS
PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS		
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	CREMA DE CARBASSÀ (patata i porro)	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i  )	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES
2P	MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9)	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6)	2P	PILOTA CASOLANA AMB SALSÀ (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 12, 3)	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	EDAMAMES BULLITS (6)	GU	AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 	1P	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7) 	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3)	2P	RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4)	2P	POLLASTRE AMB SALSÀ BARBACOA (1, 12)	2P	PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES	GU	PÈSOLS SALTEJATS	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DEL TEMPS			PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>FESTA</b>
				<b>1</b>
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU SALTEJATA ( 1, 6 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMS	1P VERDURA DEL TEMPS 2P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE SEITAN ( 1, 6 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS ( 1, 9 ) 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TALLARINES AMB PESTO CASOLÀ VEGÀ D'ESPINACS I ALFÀBREGA I SOJA TEXTURITZADA ( 1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 8, 9 ) 2P TOFU ESTOFAT ( 1, 6 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P AMANIDA VEGANA DE MONGETES BLANQUES 2P PAELLA DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA ( 1, 6 ) XAMPINYONS PO FRUITA DEL TEMPS
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TOFU A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 11, 6 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ GUISADES ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES 2P BULLIDES HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA ( 1, 6 ) XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SEITAN AMB VERDURETES ( 1, 6 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P PASTA AMB SOFREGIT D'HORTALISSES ( 1 ) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, i olives) ( 1 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>FESTA</b>
				<b>1</b>
1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P TALLARINES AMB PESTO CASOLÀ D'ESPINACS I ALFÀBREGA (1, 3, 5, 6, 7, 8) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P SALMÓ A LA PLANXA (, 4, T2) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (14, 2, 4, 9) 2P LLUÇ AMB SALSÀ VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 4, 9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
1P PUDING DE VERDURES (1, 3, 7) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI AMB SALSÀ DE XAMPINYONS PO FRUITA DEL TEMPS	1P GRAELLA DE VERDURES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPINACS A LA CATALANA (5, 8) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (14, 2, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
1P COL AMB PATATA BULLIDA 2P LLOM AMB MEL I LLIMONA (opcional) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA (7) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE CEBÀ I CANYELLA (12, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA I FORMATGE (7) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P LLOM A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>

Menu 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)

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								<b>FESTA</b>	
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>4</b>	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>5</b>	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 11, 6, 7)	<b>6</b>	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	<b>7</b>	1P PA AMB XOCOLATA (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>8</b>
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>11</b>	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	<b>12</b>	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 11, 6, 7)	<b>13</b>	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	<b>14</b>	1P PA AMB XOCOLATA (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>15</b>
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>18</b>	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>19</b>	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 11, 6, 7)	<b>20</b>	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	<b>21</b>	1P PA AMB XOCOLATA (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>22</b>
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>25</b>	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	<b>26</b>	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 11, 6, 7)	<b>27</b>	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	<b>28</b>	1P PA AMB XOCOLATA (1, 11, 3, 6, 7, 8)	<b>29</b>

# 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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

RECEPTA #9



## MATÓ CASOLÀ *amb mel i nous*



TEMPS

Mínim 2-3 hores



RACIONS

4 persones



DIFICULTAT

Mig

### INGREDIENTS

- 1 L Llet sencera fresca
- 30 g Suc de llimona
- Mel de romaní o mil flors
- Nous

Amb el mató elaborat i una part del xerigot, podem preparar també una crema de mató apte per untar.

### ELABORACIÓ

#### TALLAR LA LLET

- Posar la llet en un cassó i escalfar fins que estigui a punt de bullir (si veieu que es forma una capa de tel, remenar per desfer-la, però no la traieu).
- Retirar el cassó del foc i esperar que la llet es refredi.
- Afegiu el suc de la llimona i remenar amb una cullera.
- Cal veure que la llet es talla) si no és així, torneu a escalfar una mica més.
- Deixar reposar a temperatura ambient uns 30 minuts fins a aconseguir una temperatura de 45-50°)

#### SEPARAR EL MATÓ I EL XERIGOT

- En un colador de malla fina o un colador cobert amb un drap fi, colar la llet tallada: el xerigot (part líquida) es colarà i passarà al recipient colat i el mató (la part sòlida) quedarà al colador.
- Deixar que el mató es vagi escorrent a la nevera com a mínim 1 hora (fins a aconseguir la textura que us agradi) i estigui ben fred.
- Acompanyar el mató amb mel i unes nous.
- Conservar a la nevera un màxim de dos dies.