


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
6	★	1	2	3
		1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES
		2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10,11 )	2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY ( 1, 10 )	2P TRUITA DE MONIATO ( 3 )
		GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO
		PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS
		8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) ( 3 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES  (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, )
2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL  (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, )	2P POLLASTRE AMB SALSA TERIYAKI ( 1, 6 )	2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT I PATATES FREGIDES ( 3 )	2P FRICANDÓ DE VEDELLA	2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
PO FRUITA DEL TEMPS	GU EDAMAMES BULLITS ( 6 )	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 )	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO
	PO NATILLES ( 3, 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
	14	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO  ( 1, 3, 5, 7, 8, )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )	2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 )	2P ESTOFAT DE GALL DINDI	2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 )	2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 )
GU TOMÀQUET I OLIVES	GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 )	GU PATATES AL FORN	GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET	GU CRUDITÉS
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
	21	22	23	24
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 )	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS ( 1, 6, 8, 11 )
2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 )	2P SUQUET DE RAP AMB PATATES ( 4, 9 )	2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB MAIONESA DE LIMA (opcional) ( 1, 3, 10 )	2P TRUITA DE PATATES ( 3 )	2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 )
GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 )	GU PÈSOLS SALTEJATS	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )
	28	29	30	31

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
	★	1	2	3
6	7	1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 9, 12 ) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT ( 7 )	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE ( 1, 3, 6, 7 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
1P FUSSILLS AL PESTO D'ESPINACS ( 1, 3, 5, 7, 8, ) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PUDING DE VERDURES ( 1, 3, 7, 10 ) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 2, 4, 14 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO NATILLES ( 3, 7 )	8	9	10
13	14	1P GRAELLA DE VERDURES 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA ( 12 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA ( 1, 7, 9 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	15	16	17
1P FOCACCIA FARCIDA DE TOMÀQUET, MOZZARELLA I ALFÀBREGA ( 1, 6, 7, 8, 9, 11 ) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) ( 1, 2, 4, 9 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P COLIFLOR AMB PASTANAGUES BULLIDES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) PO IOGURT ( 7 )	1P QUICHE DE DE PERNIL I FORMATGE ( 1, 3, 6, 7, 8 ) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 12 ) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS ( 1, 4, 9, ) 2P POLLASTRE EN PEPITORIA ( 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) ( 1, 7, ) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA ( 12 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	22	23	24
1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARMEL-LITZADA ( 1, 5, 8, 9, ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL DINDI AMB SALS DE XAMPINYONS GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P GRAELLA DE VERDURES 2P TONYINA A LA PLANXA ( 1, 4, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )
29	30	29	30	31

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
★		★		★		★		★	
<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>	
		★		1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10,11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS		1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU AL CURRY ( 1, 6, 10 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT ( 7 )		1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE MONIATO ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS, CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL 2P (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, ) PO FRUITA DEL TEMPS		1P ARRÒS CINQ DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) ( 3 ) 2P ROTLLET PRIMAVERA ( 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 11 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO NATILLES ( 3, 7 )		1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES 2P REMENAT D'OU AMB PATATES FREGIDES ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS		1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P FRICANDÓ DE SEITAN ( 1, 6 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS		1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	
<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>	
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 1, 6 ) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS		1P MACARRONS AL PESTO ROSSO 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) PO IOGURT ( 7 )		1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU PATATES AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS		1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU PO FRUITA DEL TEMPS		1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS	
<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>	
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALS DE CEBA I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 ) 2P GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS		1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P ESTOFAT DE PÈSOLS AMB PATATES GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS		1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P BASTONETS DE MOZZARELLA ( 1, 2, 3, 4,5 ,6 , 7, 8, 11 ) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DEL TEMPS		1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS		1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVERS ( 1, 6, 8, 11 ) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	
<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>	






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)**
- Tramusos (13)**
- Mol-luscs (14)**



Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
ID 910830489

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
	★	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten ( 3, 7, 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL FORN GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES  2P TRUITA DE MONIATO ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINQ DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) ( 3 ) 2P POLLASTRE AMB SALSA sense gluten GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO NATILLES ( 3, 7 )	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES  (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT I PATATES FREGIDES ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU VERDURETES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense lactosa ( 9, ) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS sense gluten AL PESTO ROSSO (3, 5, 7, 8, ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) PO IOGURT ( 7 )	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES  2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PATATES AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SÈSAM ( 11 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA ( 6, 12 ) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES ( 4, 9 ) GU VERDURETES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES ( 4, 9 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS sense gluten ( 9 ) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense gluten AMB MAIONESA DE LIMA (opcional) ( 3, 10 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS  2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 7 ) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>31</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)**
-  **Tramuosos (13)**
-  **Mol-luscs (14)**



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
6	★	1	2	3
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (1) 2P DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P POLLASTRE AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO postre sense lactosa	1P ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO IOGURT sense lactosa	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	7 14	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (1) 2P DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P POLLASTRE AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO postre sense lactosa	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT I PATATES FREGIDES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 3, 5, 8, ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT sense lactosa	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT I PATATES FREGIDES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	22	23	24
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (4, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PATATES AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
29	30	29	30	31
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (4, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB MAIONESA DE LIMA (opcional) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (1, 6, 8, 11) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa

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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
ID: 01808266

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	★			
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS QUATRE DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, pèsols i pastanaga) 2P POLLASTRE AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO IOGURT (7)	1P ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou (1) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS QUATRE DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, pèsols i pastanaga) 2P POLLASTRE AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P GALL DINDI AMB PATATES GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, ) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AMB SOFREGIT (1) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT (7)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PATATES AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (4, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense ou (1) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (1, 6, 8, 11) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)


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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
www.tuv.com ID: 01802049














DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
	★	1	2	3
6	7	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (ECO) 2P DE XAMPINYONS ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS CINQ DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) ( 3 ) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ TERIYAKI ( 1, 6 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO NATILLES ( 3, 7 )	1P ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY ( 1, 10 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (ECO) 2P TRUITA DE MONIATO ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI ( 12 ) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (ECO) ( 1, 3, 5, 7, 8, ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) PO IOGURT ( 7 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (ECO) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT I PATATES FREGIDES ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) (ECO) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, ) (ECO) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI ( 12 ) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (ECO) ( 1, 3, 5, 7, 8, ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (ECO) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PATATES AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE CEBÀ I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) (ECO) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P ESTOFAT DE PÈSOLS AMB PATATES GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) (ECO) BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB MAIONESA DE LIMA (opcional) ( 1, 3, 10 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (ECO) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS ( 1, 6, 8, 11 ) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )



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



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	★			
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL  2P (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS CINQ DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) ( 3 ) 2P POLLASTRE AMB SALSA TERIYAKI ( 1, 6 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 )  PO NATILLES ( 3, 7 )	1P ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY ( 1, 10 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES  2P TRUITA DE MONIATO ( 3 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) ( 1, 2, 4, 9 ) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO  2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) PO IOGURT ( 7 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES  (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PATATES FREGIDES ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 )  PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, )  2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) ( 1, 2, 4, 9 ) GU TOMÀQUET I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO  2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 ) PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES  2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PATATES AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11 ) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES ( 4, 9 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 )  PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES ( 4, 9 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 )  BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB MAIONESA DE LIMA (opcional) ( 1, 3, 10 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS  2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS ( 1, 6, 8, 11 ) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
★	★	★	★	★
6	7	8	9	10
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P ENTREPÀ DE FORMATGE ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA ( 1, 6, 7, 11 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
13	14	15	16	17
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA ( 1, 6, 7, 11 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
20	21	22	23	24
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P ENTREPÀ DE FORMATGE ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA ( 1, 6, 7, 11 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
27	28	29	30	31

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..



## TEMPS DE BLEDES!

### SABIES QUE...

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

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

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

Del camp a la taula.



ORIGEN: COMARCA DEL MARESME

### PER SABER-NE MÉS...

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

ON COMPRAR:  
AL COMERÇ DE PROXIMITAT

1

TEMPORADA:  
ENTRE OCTUBRE I MARÇ GAUDIM DE LA MÀXIMA QUALITAT

FULLES

PENQUES

