















DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9, T6, T10) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB "QUICOS" (1, 3, 5, 8, 10) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, 8, 11, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS 7
1P FUSSILIS AMB SALS DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES (pollastre i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET (1, 6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN PEPITORIA (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 18	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT AMB FORMATGE EMMENTAL (7) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P FUSSILIS AMB SALS ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (4, 9) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB SALS BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (3, 7) 27	FESTA 28

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P HUMMUS CASOLÀ DE CIGRÓ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO POSTRE DE SOJA (6) 3	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P TOFU AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	ALBERGÍNIA A LAPLANXA 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO POSTRE DE SOJA (6) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES HAMBURGUESES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) 2P GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba 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 7
1P FUSSILIS AMB PERA I CARBASSÓI (1,) 2P TOFU SALTEJAT AMB VERDURES (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) GU EDAMAMES (6) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P VERDURA DEL TEMPS 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE SOJA (6) 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DESEITAN (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9,) 2P MANDONGUILLES DELLEGUM AMB SALS DE TOMÀQUET (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TRUITA amb farina de cigrò DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO POSTRE DE SOJA (6) 18	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6)) GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P VERDURA DEL TEMPS CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL 2P GU TOMÀQUET AMANIT PO POSTRE DE SOJA (6) 20	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P BURRITOS VEGANS DE SOJA TEXTURITADA (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14,) GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P CREMA DE LLENTIES I HORTALISSES FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO POSTRE DE SOJA (6) 24	1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9,) 2P HAMBURGUESES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU SALTEJAT AMB VERDURES (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 27	FESTA 28

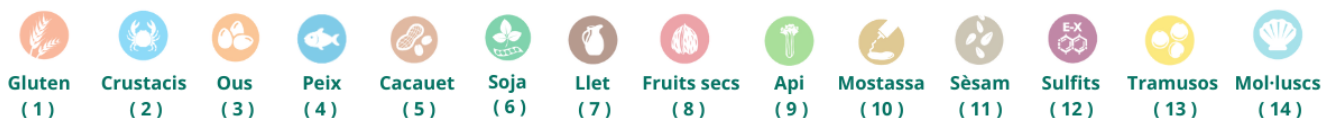
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11)	3	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	4	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	5	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	6	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)	7
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11)	10	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11)	11	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	12	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	13	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)	14
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11)	17	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	18	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	19	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	20	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)	21
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11)	24	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11)	25	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	26	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	27		28

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P LLOM AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL (10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P TIMBAL DE PATATA I VERDURES (7) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 4, 9) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P ALBERGÍNIA A LA PARMESANA (7) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P TABULÉ AMB MENTA, LLIMONA I VEGETALS (1, 9, 10, 12) 2P TONYINA GUISADA (4) PO FRUITA DEL TEMPS 7
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FARFALLE TRICOLOR AMB VERDURES GRATINADES (1, 3, 7, T3) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ESPINACS A LA CATALANA (5, 8, T12) 2P MILANESA DE VEDELLA (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P ARRÒS DE MUNTANYA AMB CARN I BOLETS (carn magra, salsitxes i xampinyons) (12) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13	1P SOPA BULLABESA DE PEIX (1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11) 2P SALMÓ A LA PLANXA (4, T2, T14) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HINDÚ DE COCO (1, 8, 9, 10, 11) 2P CALAMARS FARCITS (14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 18	1P WOK DE VERDURES (1, 6) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P TALLARINES A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7) 2P GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU TOMÀQUET AMANIT AMB FORMATGE EMMENTAL (7) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P WOK DE VERDURES (1, 6) 2P CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14, T3) GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P CREMA DE XAMPINYONS 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P ESPINACS A LA CATALANA (5, 8, T12) 2P CABALLA AL FORN (4) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P GRAELLA DE VERDURES 2P POLLASTRE BROASTER (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (3, 7) 27	FESTA 28

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 3	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P TOFU AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P ALBERGÍNIA A LA PARMESANA (7) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES HAMBURGUESES VEGETARIANES A LA PLANXA (1, 6) 2P GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba 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 7
1P FUSSILIS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7,) 2P TOFU SALTEJAT AMB VERDURES (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P TRUITA PAISANA (3) GU EDAMAMES (6) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DESEITAN (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9,) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7) 18	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P VERDURA DEL TEMPS CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL 2P GU TOMÀQUET AMANIT AMB FORMATGE EMMENTAL (7) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P BURRITOS VEGETARIANS (1, 6, 7 10) GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P CREMA DE LLENTIES I HORTALISSES 2P FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12,) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 9,) 2P BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO POSTRE DE CARNESTOLTES (3, 7) 27	FESTA 28



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS sense gluten (4, 9) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN farigola i julivert) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES BASTONETS DE POLLASTRE 2P ARREBOSSAT AMB pa sense gluten (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETALDE XAMPINYONS PO FRUITA DEL TEMPS 7
1P FUSILLIS sense gluten AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU EDAMAMES (6) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT I PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT (7) PO 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten (9) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN 3P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU PO IOGURT (7) 18	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT AMB FORMATGE EMMENTAL (7) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P BURRITOS DE POLLASTRE sense gluten (10) GU BASTONETS DE PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P FUSILLIS sense gluten AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (3, 7, 12,) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (4, 9) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS sense gluten 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATA (3) 3P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES GU PO POSTRE DE CARNESTOLTES (3, 7) 27	FESTA 28



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 910839489

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB "QUICOS" (1, 3, 5, 8, 10) 2P GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS 7
1P FUSILLIS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I sense lactosa (1) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU EDAMAMES (6) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT I PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT sense lactosa 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9,) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT sense lactosa 18	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU BASTONETS DE PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P FUSILLIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (4, 9) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9,) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO POSTRE DE CARNESTOLTES sense lactosa 27	FESTA 28



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9,) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES BASTONETS DE POLLASTRE 2P ARREBOSSAT AMBpa ratllat sense ou (1) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba 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 7
1P FUSILLIS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE sese ou (1, 7,) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU EDAMAMES (6) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9,) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7) 18	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT AMB FORMATGE EMMENTAL (7) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU BASTONETS DE PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P FUSILLIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (4, 9) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9,) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO POSTRE DE CARNESTOLTES sense ou 27	FESTA 28



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..



PER CARNAVAL ...

TROMPE-L'œil · TRAMPANTOJO · ENGANYATALL

És una tècnica artística que crea la il·lusió òptica de la realitat, enganyant la vista de l'observador.

Plantes aromàtiques



Menta

Galetes picades

logurt + sobre kraft

logurt

Prèssec

Bastonets de poma

Ous ferrats amb patates