

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

23	24 <i>Festiu</i>	25 AMANIDA DE FUSSILIS (1, 4, T6, T10) CROQUETS GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	26 ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS	27 MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS
1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) AMB FORMATGE RATLLAT (1, 7, T3, T6, T10) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 30	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 4
1P FUSSILIS ROSSINI (beixamel i salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7, T3, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA A LES FINES HERBES GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P MINESTRA DE VERDURES 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P CREMA TÈBIA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14, T4) 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET AMANIT PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 11
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ (3) GU AMANIDA VARIADA PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 18
1P FUSSILIS ROSSINI (beixamel i salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P AMANIDA D'ARRÒS 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14, T4) 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET AMANIT PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 25

BERENARS CASAL D'ESTIU | ESCOLA THAU BARCELONA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MELÓ

COQUETES DE BLAT DE MORO eco (11)

ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8,
9, 11, 12)

SÍNDRIA

PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)



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**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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

Gelats saludables en 3 passos

1. Base

Escull la fruita que més
t'agradi i tritura-la sola,
amb iogurt, llet o begudes
vegetals.



2. Congela

Busca motlles originals
i cap al congelador.
Hauràs d'esperar 4h.



3. Guarnició

Completa el teu gelat amb
la guarnició que més
t'agradin: coco, fruits secs,
xocolata >70%...

