

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
		1	2	3
<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA ( 1, 7, 14, T2, T3, T4, T6 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES ( 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, T1, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS ( 1 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 1, 4, T6, T10 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE ( 1, 3, 6, 7, T1, T2, T3, T4, T6, T7, T9, T10, T12, T14 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, T6, T10 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES ( 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA ( 1, 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	



\*\*\*\* PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025



- Gluten** (1)
- Crustacis** (2)
- Ous** (3)
- Peix** (4)
- Cacauet** (5)
- Soja** (6)
- Llet** (7)
- Fruits secs** (8)
- Api** (9)
- Mostassa** (10)
- Sèsam** (11)
- Sulfits** (12)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<i>Festiu</i>	1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ESPAGUETIS AL PESTO D'ESPINACS ( 1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10 ) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA ( 3 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE PATATA ( 3, 4 ) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) ( 2, 4, 9, 12, 14, T2, T4 ) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P LASSANYA DE VERDURES ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 ) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 4, 12 ) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4, T2, T14 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1 ) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA ( 12, T12 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P CALAMARS AMB CEBA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P GRAELLA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI ( 12, T1, T10 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P GASPATXO AMB DAUS DE PA TORRAT ( 1, 12, T6, T10 ) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSAS CHIMICHURRI ( 12 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ALBERGÍNIA A LA PARMESANA ( 3, 7 ) 2P BURRITOS DE POLLASTRE ( 1, 10, T1, T10 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P SALMÓ AL FORN ( 4, T2 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ( 7 )	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) ( 1, 6, 7, T6, T10 ) 2P GALL DINDI AMB SALSAS DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA D'ARRÒS BICOLOR AMB SALSAS ROSA (opcional) ( 2, 3, 4, 6, 9, 12, 14 ) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSAS D'HORTALISSES ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ESPAGUETIS AMB SALSAS DE FORMATGES ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P SOPA FREDA DE MELÓ ( 7 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</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 )

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
		1	2	3
<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES VEGETARIANES ( 1, 7, T3, T4, T6 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA ( 3 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P TOFU AMB SALSA D'AMETLLES ( 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, T1, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P SEITAN ESTOFATS GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P FIDEUÀ DE VERDURES I LLEGUM AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) ( 1, T6, T10 ) 2P TEMPEH SALTEJAT ( 1, 6 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P TOFU SALTEJAT ( 1, 6 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES ( 1, 9, T6, T10 ) 2P FINGERS DE MOZZARELLA ( 1, 3, 5, 6, 7, 8 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, T6, T10 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU A LES FINES HERBES ( 1, 6 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P HUMMUS CASOLÀ DE LLEGUM AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	

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



\*\*\*\* PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL  
COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025



- Gluten** (1)
- Crustacis** (2)
- Ous** (3)
- Peix** (4)
- Cacauet** (5)
- Soja** (6)
- Llet** (7)
- Fruits secs** (8)
- Api** (9)
- Mostassa** (10)
- Sèsam** (11)
- Sulfits** (12)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P MINISTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten ( 3, 7, 12 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten ( 3, 9 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AL FORN AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINISTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE FUSSILIS (sense gluten tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 4 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB pasta sense gluten ( 3, 9 ) 2P LLOM ARERBOSSAT CASOLÀ sense gluten ( 3, 10 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CIGRONS GUISAT AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DE TEMPORADA
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
1P MACARRONS sense gluten AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES ( 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P COSTELLA DE PORC AL FORN sense gluten GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	 <b>**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025</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)**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
		1	2	3
<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AL FORN AMANIDA D'ENCIAM VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, T1, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS ( 1 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 1, 4, T6, T10 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ ( 1, 3, 10 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, T6, T10 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES ( 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA ( 1, 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	

\*\*\*\* PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL  
COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025



- 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 )



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
		1	2	3
<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AL FORN AMANIDA D'ENCIAM VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET GU PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P MINISTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, T1, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS ( 1 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) 2P LLOM A LA PLANXA AMB PATATES GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 1, 4, T6, T10 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI ( 12, T1, T10 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES ( 1, 9, T6, T10 ) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense ou ( 1, T6, T10 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, T6, T10 ) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romani) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES ( 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA ( 1, 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	 
27	28	29	30	

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

\*\*\*\* PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025



- Gluten** ( 1 )
- Crustacis** ( 2 )
- Ous** ( 3 )
- Peix** ( 4 )
- Cacauet** ( 5 )
- Soja** ( 6 )
- Llet** ( 7 )
- Fruits secs** ( 8 )
- Api** ( 9 )
- Mostassa** ( 10 )
- Sèsam** ( 11 )
- Sulfits** ( 12 )
- Tramosos** ( 13 )
- Mol·luscs** ( 14 )



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
		1	2	3
<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES SENSE TRACES DE PEIX ( 3, 7, 12 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES ( 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, T1, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS ( 1 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) ( 1, T6, T10 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ ( 1, 3, 10 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, T6, T10 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES ( 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA ( 1, 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	



\*\*\*\* PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL  
COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festin</i>	<i>Festin</i>	<i>Festin</i>
		1	2	3
<i>Festin</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES ( 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, T1, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS ( 1 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 1, 4, T6, T10 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) GALL DINDI ARREBOSSAT ( 1, 3, 10 ) 2P TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES GU IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, T6, T10 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES ( 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	



\*\*\*\* PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL  
COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025



- 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)**



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festin</i>	<i>Festin</i>	<i>Festin</i>
		1	2	3
<i>Festin</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLENTIES SALTEJADES (T1) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT DE SOJA ( 6 )	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TRUITA amb farina de cigrò DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA ( 6 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P TOFU AMB SALSA D'AMETLLES (vegana 1, 5, 6, 8, 9, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, T1, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P SEITAN ESTOFATS GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA 1P CARAMEL-LITZADA ( 1 ) LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT DE SOJA ( 6 )	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P FIDEUÀ DE VERDURES I LLEGUM ( 1, 9 ) GU EDAMAMES BULLITS ( 6 ) PO IOGURT DE SOJA ( 6 )	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) ( 1, T6, T10 ) 2P TEMPEH SALTEJAT ( 1, 6 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P SEITAN AL CURRI ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA ( 6 )	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P TOFU SALTEJAT ( 1, 6 ) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES ( 1, 9, T6, T10 ) 2P TEMPEH SALTEJAT ( 1, 6 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 ) PO IOGURT DE SOJA ( 6 )
20	21	22	23	24
MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, T6, T10 ) 2P TRUITA Damb farina de cigrò E CARBASSÓ, PATATA I CEBA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA ( 6 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU A LES FINES HERBES ( 1, 6 9 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P HUMMUS CASOLÀ DE LLEGUM AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA ( 6 )	
27	28	29	30	



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
		1	2	3
<i>Festiu</i>	1P ENTREPÀ DE FORMATGE ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	PO IOGURT ( 7 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
6	7	8	9	10
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	PO IOGURT ( 7 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
13	14	15	16	17
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P ENTREPÀ DE FORMATGE ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	PO IOGURT ( 7 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )
20	21	22	23	24
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	PO IOGURT ( 7 )	1P COQUETES DE BLAT DE MORO ( T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	



## APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

### FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Mandarina



Maduixots



*i també taronges, alvocat...*

### HORTALISSES...



Pèsols



Espàrrecs



Ceba tendra



Carbassó



Mongeta tendra



Carxofa



Rabes



Coiflor

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS, LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

### SI HEM DINAT

### PODEM 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

i també calçots, alls tendre, coliflor, bròquil, espinacs, bledes, porros, llimones, pastanaga, cogombre...