


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7) 5
1P AMANIDA D'ARRÓS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) 2P SEITAN AL FORN (1, 6) AMB AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA vegetariana A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO vegà (1, 5, 8, T6, T10) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA (6) 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT DE SOJA (6) 5
1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, brots verds) 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA P O FRUITA DE TEMPORADA 8	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO IOGURT DE SOJA (6) 9	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) 2P GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P VERDURA DE TEMPORADA CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA (6) 11	1P CREMA DE VERDURES 2P SEITAN GUISAT (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA amb farina de cigró AMB CARBASSÓ I CEBA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT DE SOJA (6) 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA vegetariana A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) GU PATATA PANADERA PO IOGURT DE SOJA (6) 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATAES AL VAPOR 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE MONGETES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS sense gluten AL PESTO ROSSO (5, 7, 8, T3) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA sense gluten DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (7) AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU PO IOGURT (7) 5
1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4) 2P GALL DINDI AL FORN GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA DE FORMATGES (7, T3) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P AMANIDA DE MONGETES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 5, 8, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mformatge sense lactosa albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa 5
1P AMANIDA D'ARRÓS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4) 2P BACALL AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P CREMA DE VERDURES sense lactosa 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P LLOM A LA PLANXA AMB PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense ou (1, 5, 8, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7) 5
1P AMANIDA D'ARRÓS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (4) 2P BACALL AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1, 10) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLOMA A LA PLANXA AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7) 5
1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba,i brots verds) (3) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet) (3) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALS BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILS AMB SALS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	<div style="text-align: center;">  <p>MENÚ FINAL DE CURS</p> </div> 19



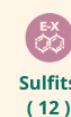
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS (12) PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7) 5
1P AMANIDA D'ARRÓS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 10	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P GALL DINDI A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	 19



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LASSANYA DE VERDURES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P TABULÉ AMB MENTA, L LIMONA I VEGETALS (1, 12) 2P GALL D'INDI AMB SALS DE XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA FREDA DE MELÓ (7) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CABALLA AL FORN (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7) 5
1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P MACARRONS AMB VERDURETES (1, T6, T10) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 10	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALS DE CÉBA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T6, T10) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P AMANIDA NIZARDA (3, 4) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALS DE L LIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P BLEDES SALTEJADES 2P CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 3, 6, 7, T2, T3, T4, T8, T9, T10, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P GRAELLA DE VERDURES 2P POLLASTRE AMB SALS TERIYAKI (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 1	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 2	PO IOGURT (7) 3	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 5
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11) 8	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	PO IOGURT (7) 10	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 12
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 15	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 16	PO IOGURT (7) 17	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 19
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11) 22	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	PO IOGURT (7) 24	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 26
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 29	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 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...



Préssec



Cireres



Meló



Prunes



Paraguaia



Albercoc



Síndria

i també pomes i plàtans...



Pebrots



Rabes



Carbassó



Tomàquets



Mongeta tendra



Patata nova



Cogombre

HORTALISSES...

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 espinacs, bledes, porros, enciam, pastanaga, llimones, nabius, gerds, fonoll...