

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ESPIRALES CON PESTO CASERO DE ESPINACAS Y DE ALBAHACA (1, 3, 5, 7, 8) 2P POLLO AL HORNO (cebolla y tomate natural) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 2	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P CABEZA DE LOMO RUSTIDA GU ZANAHORIA HERVIDA PO FRUTA DEL TIEMPO 3	1P GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ INTEGRAL Y JAMÓN (12) 2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y ZANAHORIA PO FRUTA DEL TIEMPO 4	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA (12) GU PATATAS FRITAS PO FRUTA DEL TIEMPO 5	1P RISOTTO DE SETAS Y CALABAZA (3, 7, 9) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO YOGUR (7) 6
1P MENESTRA DE VERDURAS (judía verde, calabacín, zanahoria y patata) 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS (1, 6) PO FRUTA DEL TIEMPO 9	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 9) 2P POLLO AL HONO GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 10	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P BACALAO "A LA LLAUNA" (1, 4, 12) GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO 11	FIESTA	
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) (1, 3, 7) 2P TORTILLA DE JAMÓN COCIDO (3) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO 16	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (1) 2P CONTRAMUSLO DE POLLO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL (10, 12) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ACEITUNAS VERDES Y REMOLACHA PO FRUTA DEL TIEMPO 17	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA, OLIVAS NEGRAS Y PIPAS (5, 8) PO YOGUR (7) 18	1P PAELLA DE VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes) 2P DADOS DE LOMO ESTOFADOS (1, 9, 12) GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS PO FRUTA DEL TIEMPO 19	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON PO FRUTA DEL TIEMPO 20
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUTA DEL TIEMPO 23	1P ARROZ CINCO DELICIAS (maíz, pimiento rojo, cebolla, guisantes y zanahoria) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, MANZANA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO 24	1P CREMA DE CALABAZA CON PIPAS (opcional) (5, 8) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6) PO FRUTA DEL TIEMPO 25	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON MANZANA Y COL KALE (1, 9) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO 26	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 9) 2P POLLO AL HORNO (cebolla y tomate natural) GU ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA Y CEBOLLA ROJA PO YOGUR (7) 27
1P ARROZ TRES DELICIAS (guisantes, maíz dulce y zanahorias) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO 30	1P CREMA DE ZANAHORIAS Y CASTAÑAS (8) 2P ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (12) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO NARANJA CON CANELA 31			



Gluten
(1)



Crustáceos
(2)



Huevo
(3)



Pescado
(4)



Cacahuete
(5)



Soja
(6)



Leche
(7)



Frutos secos
(8)



Apio
(9)



Mostaza
(10)



Sesámo
(11)



Sulfitos
(12)



Altramuces
(13)



Moluscos
(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..



RECEPTA DE TARDOR



TEMPS
45min

RACIONS
55 unitats

DIFICULTAT
Mig

INGREDIENTS

- 2 ous
- 250g sucre
- 350g farina d'ametlla
- 300g de boniato
- 300g pinyons
- 150g d'ametlles
picades
- 10g cacao en pols
- 100g de sucre llustre
- 100g de coco ratllat

ELABORACIÓ

- Pelem el moniato, el tallem a daus i el bullim. Un cop cuit, retirem l'aigua i l'aixafem amb l'ajuda d'una forquilla.
- En un bol, barregem un ou amb el sucre i la farina d'ametlla fins a aconseguir una pasta homogènia.
- Posem la massa a la nevera i la deixem reposar 6 hores.
- Separem la massa en 4 porcions iguals, en una d'elles hi posem el cacao en pols i barregem. En una altra part hi afegim un parell de cullerades de coco ratllat.
- Comencem a fer boles petites i les arrebossem; la massa de cacao amb sucre llustre, la massa de coco amb el coco ratllat, una part de la massa de moniato amb les ametlles picades i l'altra part amb els pinyons.
- Amb l'ou que teníem reservat el batem i pintem amb l'ajuda d'un pinzell els panallets d'ametlla i pinyó.
- Col·loquem tots els panallets amb una safata de forn i ho posem a 180°C durant 15 minuts. Deixem refredar i ja els podem degustar!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ESPIRALS AMB PESTO CASOLÀ D'ESPINACS I ALFÀBREGA (1, 3, 5, 7, 8) 2P POLLASTRE AL FORN ROSTIT AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CAP DE LLOM ROSTIT GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL (12) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 6
1P MINESTRA DE VERDURES(mongeta tendra, carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CUSCÚS (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 10	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 11	FESTA	
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL (10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (5, 8) PO IOGURT (7) 18	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P CIGRONS GIUISATS AMB VERDURETES PO FRUITA DEL TEMPS 20
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA I COL KALE (1, 9) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO IOGURT (7) 27
1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 30	1P CREMA DE PASTANAGA I CASTANYES (8) 2P MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA 31			



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

RECEPTA DE TARDOR



PANALLETS
de pinyons, ametlles, cacao i coco

TEMPS
45min

RACIONS
55 unitats

DIFICULTAT
Mig

INGREDIENTS

- o 2 ous
- o 250g sucre
- o 350g farina d'ametlla
- o 300g de boniato
- o 300g pinyons
- o 150g d'ametlles
picades
- o 10g cacao en pols
- o 100g de sucre llustre
- o 100g de coco ratllat

ELABORACIÓ

- Pelem el moniato, el tallem a daus i el bullim. Un cop cuit, retirem l'aigua i l'aixafem amb l'ajuda d'una forquilla.
- En un bol, barregem un ou amb el sucre i la farina d'ametlla fins a aconseguir una pasta homogènia.
- Posem la massa a la nevera i la deixem reposar 6 hores.
- Separem la massa en 4 porcions iguals, en una d'elles hi posem el cacao en pols i barregem. En una altra part hi afegim un parell de cullerades de coco ratllat.
- Comencem a fer boles petites i les arrebossem; la massa de cacao amb sucre llustre, la massa de coco amb el coco ratllat, una part de la massa de moniato amb les ametlles picades i l'altra part amb els pinyons.
- Amb l'ou que teníem reservat el batem i pintem amb l'ajuda d'un pinzell els panallets d'ametlla i pinyó.
- Col·loquem tots els panallets amb una safata de forn i ho posem a 180 °C durant 15 minuts. Deixem refredar i ja els podem degustar!