

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	1P FUSILIS AL PESTO DE ESPINACAS (1, 3, 5, 7, 8) 2P POLLO AL HORNO (cebolla y tomate natural) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABAZA Y MIJO (1, 6, 7, 8, 11) 2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) GU ENSALADA PO FRUTA DEL TIEMPO	GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, RABANITO Y ZANAHORIA PO YOGUR (7)	1P BRÓCOLI AL VAPOR 2P HAMBURGUESAS DE POLLO A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO
	1	2	3	4
1P FUSILIS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 7) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE TERNERA GU ZANAHORIA HERVIDA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE VERDURAS (brócoli, cebolla y boniato) 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (1) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, MANZANA Y CEBOLLA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA AL HORNO (4) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PO FRUTA DEL TIEMPO
7	8	9	10	11
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9) 2P TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GARBANZOS ESTOFADOS (12) 2P BACALAO A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimentón dulce) (2, 4, 14) GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABAZA 2P ARROZ A LA CAZUELA CON POLLO, VERDURAS I GUIANTES PO FRUTA DEL TIEMPO
14	15	16	17	18
1P ARROZ CINCO DELICIAS (maíz, pimiento rojo, cebolla, guisantes y zanahoria) 2P PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN GU TOMATE ALIÑADO PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 3, 7) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4) GU ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA Y CEBOLLA ROJA (9) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (1) 2P TORTILLA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABACÍN (con cebolla, puerro y patata) 2P POLLO AL HORNO CON CALABAZA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO
21	22	23	24	25
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE BONIATO Y HINOJO 2P POLLO AL HORNO CON CASTAÑAS PO YOGUR (7)	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P RAPE A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9) GU GUIANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO	<h1>FIESTA</h1>	
28	29	30		
31				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 3, 5, 7, 8) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 6, 7, 8, 11) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romani) GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P BRÒQUIL AL VAPOR 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
1P FUSSILIS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS (12) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA 2P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS PO FRUITA DEL TEMPS
1P ARRÒS CINC DELÍCIES (blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES PO IOGURT (7)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS		

- 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)
- Tramucos** (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

EL 16 OCTUBRE
es celebra el dia mundial de

L'ALIMENTACIÓ

Decàleg per un estil de vida saludable.



1 Prioritza els aliments d'origen vegetal.

2

Utilitza oli d'oliva per cuinar i amanir.



3

Opta per aliments integrals i substitueix els refinats.



5

Limita el consum de carns vermelles i processades.



4

Escull lactis preferiblement sense sucre afegits.



6

Beu aigua per mantenir-te hidratat i evita les begudes ensucrades



7

Tria productes de temporada i de proximitat



8

Practica activitat física i evita el sedentarisme

10

Planifica la compra i els àpats en família

9

Procura tenir un son reparador