

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ESTOFADO DE LOMO GU ZANAHORIA PO FRUTA DEL TIEMPO 1	1P CREMA DE CALABAZA (patata y puerro) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO YOGUR (7) 2	1P ARROZ CINCO DELICIAS (maíz, tortilla, pavo, guisantes y zanahoria) (3) 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU GUI SANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO 3	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (1) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 4
1P SOPA DE AVE Y VERDURAS CON CODITOS (1, 9, T6, T10) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DEL TIEMPO 7	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" 2P GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (12) PO YOGUR (7) 8	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MERLUZA AL HORNO GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO 9	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P POLLO AL HORNO GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PO FRUTA DEL TIEMPO 10	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P TORTILLA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 11
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TORTILLA A LA FRANCESA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 14	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P POLLO AL HORNO (con tomate y cebolla) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR (7) 15	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PO FRUTA DEL TIEMPO 16	<h1>FIESTA</h1>	
<h1>FIESTA</h1>		1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON LETRAS (1, 3, 9, T6, T10) 2P ESTOFADO DE LOMO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO YOGUR (7) 23	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 24	1P GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (12) 2P MERLUZA EN SALSA VERDE (apio, puerros, ajo y perejil) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO 25
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO 28	1P CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 29	1P RISOTTO DE SETAS Y CALABAZA (7, 9, T3) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO 30		

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P ESTOFAT DE LLOM</p> <p>GU PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10)</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3)</p> <p>2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>1P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (1)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>GU</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">4</p>		
<p>1P SOPA D'AU, VERDURES I GALETS (1, 9, T6, T10)</p> <p>2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada)</p> <p>2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12)</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">11</p>	
<p>1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10)</p> <p>2P TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (amb tomàquet i ceba)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<h1>FESTA</h1>		
<h1>FESTA</h1>		<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P ESTOFAT DE LLOM</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO IOGURT ((7)</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12)</p> <p>2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">25</p>	
<h1>FESTA</h1>		<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3)</p> <p>2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 4, T6, T10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">30</p>		
<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA</p> <p>2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>				



- 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)**

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

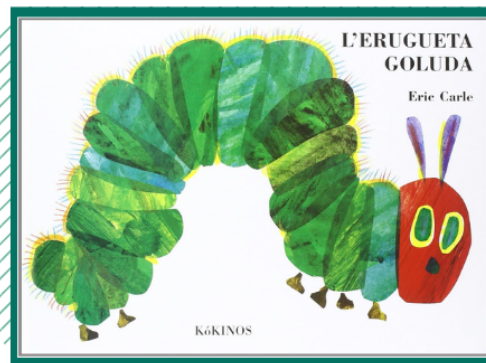
Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



**PER SANT JORDI...
LLIBRES I ROSES!**

L'erugueteta goluda



D'Eric Carle

Tina disfruta comeniedo



De Conchi García

Las verduras exploradoras



De M^a del Mar Justicia



De Tom Hunt

Eating for pleasure people & planet