

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ESTOFADO DE LOMO GU ZANAHORIA PO FRUTA DEL TIEMPO | 1P CREMA DE CALABAZA (patata y puerro) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO YOGUR (7) | 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 | ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO |
| | 1 | 2 | 3 | 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 | 1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE CEBOLLA Y CANELA (cerdo y ternera) (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR (7) | 1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO | 1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10, T6, T10) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PO FRUTA DEL TIEMPO | 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 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| FIESTA | FIESTA | FIESTA | FIESTA | FIESTA |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| FIESTA | 1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PAVO (3) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO | 1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON LETRAS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LIBRITO DE LOMO CON JAMÓN Y QUESO (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO HELADO DE FRESA (7) | 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 | 1P GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P MACARRONES A LA BOLONESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO | 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 | 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 | | |
| 28 | 29 | 30 | | |



- Gluten**
(1)
- Crustáceos**
(2)
- Huevo**
(3)
- Pescado**
(4)
- Cacahuete**
(5)
- Soja**
(6)
- Leche**
(7)
- Fruitos secos**
(8)
- Apio**
(9)
- Mostaza**
(10)
- Sesámo**
(11)
- Sulfitos**
(12)
- Altramuces**
(13)
- Moluscos**
(14)

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE LLOM GU PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE LLOM GU PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS | 1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO IOGURT (7) | 1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS | MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS |
| 1P SOPA D'AU, VERDURES I GALETS (1, 9, T6, T10) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS | 1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA PO IOGURT (7) | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS |
| FESTA | FESTA | FESTA | FESTA | FESTA |
| FESTA | FESTA | FESTA | FESTA | FESTA |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE GALL DINDI (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS | 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, T2, T4, T9, T10, T12, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO GELAT DE MÀDUIXA (7) | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS | |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DEL TEMPS | 1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS | 1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 4, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET 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)**
- Tramosos (13)**
- Mol-luscs (14)**



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

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

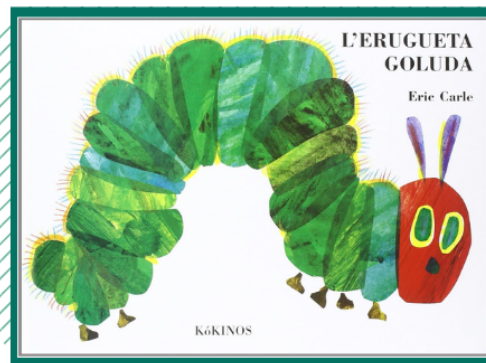
| | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| Verdures i Hortalisses | Verdures i Hortalisses crues o cuinades |
| Patata o moniato | Pasta, arròs, pa o altres cereals |
| Pasta, arròs, pa o altres cereals | Patata o moniato |
| Llegums | Peix, Ou o Carn |
| 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'erugueta 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