

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS AMB VERDURES	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 3, 7, 12)
	2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P REMENAT D'OU I PATATA (3)	2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)
	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA
	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda xampinyons, pastanagues i pèsols)	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9)	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)
2P OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7)	2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12)	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patallat) (1, 3)	2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)	2P ESTOFAT DE GALL DINDI
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU BRÒQUIL AL VAPOR	GU PATATES FREGIDES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1)
2P OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7)	2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)	2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)	2P FRICANDÓ DE VEDELLA
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LETRES (1, 3, 9)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)
2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina y olives) (3, 4, 6, 12)	2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)	2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7)	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA	2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATA AL CALIU	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELATINA DE MADUIXA	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7)	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES			
2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12)	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN			
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO			
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)			
<b>29</b>	<b>30</b>			

- 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

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

## 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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

RECEPTA DE TEMPORADA



## GASPATXO

*de Tomàquet i maduixes*



TEMPS  
15 min



RACIONS  
6 persones



DIFICULTAT  
Fácil

### INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

### ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gazpatxo.

Abans de servir, remenar bé el gazpatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.