

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>Festiu</b>	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)  2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ( 7 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) ( 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 ) PO FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P OUS GRATINATS AMB SALS DE TOMÀQUET ( 1, 3, 7 ) GU COGOMBRE AMANIT PO GELAT ( 6, 7 )	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS
		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9 ) 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) ( 1, 2, 4, 14 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3, 6, 7, 9, 12 ) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>
		<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Festiu</b>	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS ( 1, 3, 4, 6, 10, 12 ) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO GELAT ( 6, 7 )	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P HUEVOS RELLENOS (maionesa, atún y olivas) ( 3, 4, 6, 9, 10, 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
		<b>28</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>25</b>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



# 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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

## 5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT

**+ SOSTENIBILITAT**  
REDUÏM INTERMEDIARIS I PER TANT TAMBÉ REDUÏM LA PETJADA DE CARBONI, HÍDRICA I DE TERRITORI.



**TEMPORALITAT**  
RESPECTEM I AFAVORIM LA RIQUESA AGROALIMENTÀRIA DEL NOSTRE ENTORN



**+ ECONOMIA LOCAL**

IMPULSEM L'ECONOMIA DEL NOSTRE ENTORN MÉS PROPER, AGRICULTORS I PETITS COMERÇOS.



1

2

3

4

5

**+ SOBIRANIA ALIMENTÀRIA**

"EL DRET DELS POBLES A ALIMENTS NUTRITIVS I CULTURALMENT ADEQUATS, ACCESSIBLES, PRODUÏTS DE FORMA SOSTENIBLE I ECOLÒGICA, I EL SEU DRET A DECIDIR EL SEU PROPÍ SISTEMA ALIMENTARI I PRODUCTIU."



**+ QUALITAT**

SÓN PRODUCTES MÉS FRESCOS I QUE S'HAN COLLIT EN EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ

