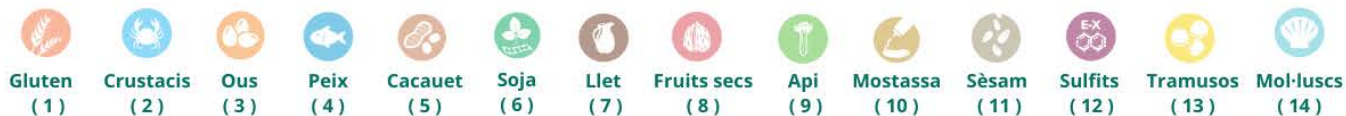


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P NOODLES SALTEJATS AMB VERDURETES (1, 2, 6, 9, 12) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) GU AMANIDA VARIADA PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (2, 9, 12) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7) 7
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (2, 9, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MINISTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 13	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (2, 9, 12) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P LLOM A LA PLANXA GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 2, 9, 10, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 20	<div style="text-align: center;">  <p>MENÚ FINAL DE CURS</p> </div> 21



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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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...



Gelats saludables en 3 passos

1. Base

Escull la fruita que més t'agradi i tritura-la sola, amb iogurt, llet o begudes vegetals.



2. Congela

Busca motlles originals i cap al congelador. Hauràs d'esperar 4h.



3. Topping

Completa el teu gelat amb els toppings que més t'agradin: coco, fruits secs, xocolata >70%...

