

DILLUNS

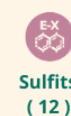
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 2	 3	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB 1P FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P OUS FARCITS (maionesa, tonyina i olives) (3, 4, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MAC & CHEESE (1, 7, T3, T6, T10) 2P FISH & CHIPS (1, 3, 4, T2, T14) PO IOGURT (7)  13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P ARRÒS AMB SALSA D'HORTALISSES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) 2P JARDINERA GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 24	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
 30	 31			



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Taronges i aranges



Plàtan



Kiwi



Pomes



Mandarina



Maduixes



Pèsols



Espàrrecs



Calçots



Bròquil



Bledes



Carxofa



Rabes



Col

i també xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

Verdures i Hortalisses

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Llegums

Carn blanca o vermella

Peix blanc o blau

Ous

Fruita Fresca

Làctic

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Peix, Ou o Carn

Peix, Ous o Llegums

Carn blanca, Ous o Llegums

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca o Làctic

Fruita Fresca

i també espinacs, coliflor, porros, llimones,
pastanaga, remolatxa, api...