

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRETO 315/2025</p>				
<p>1P ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB Ceba (3)</p> <p>GU CARBASSÓ A LA PLANXA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10)</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">8</p>
<p>1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10)</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10)</p> <p>2P DAUS DE LLOM GUISATS PÈSOLS</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">15</p>
<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>1P ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà)</p> <p>2P FRICANDÓ DE LLOM</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>1P AMANIDA DE CIGRONS (tonyina, olives i tomàquet) (4, 12)</p> <p>2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">22</p>
	<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU PASTANAGA RATLLADA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE A L'ALLET</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)</p> <p>2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) (2, 4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB Salsa de tomàquet (6, 12)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">28</p>
25	26	27	28	29



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...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Maduxiots



Paraguaià



Pèsols



Espàrrecs



Mongeta tendra



Carxofa



Tomàquets



Carbassó



Coiflor

i també alvocat...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



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	PODEM 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

i també espinacs, bledes, porros, enciam, faves, pastanaga, llimones, cogombre...