



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 1, 4 ) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) PO FRUITA DE TEMPORADA <b>1</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA <b>2</b>	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO ( 1, 5, 7, 8, T3, T6, T10 ) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4, T2, T14 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA <b>3</b>	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA <b>4</b>	1P CREMA DE CARBASSÓ AMB CIGRONS CRUIXENTS ( 12 ) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) ( 1, 7 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ( 7 ) <b>5</b>
1P AMANIDA D'ARRÒS ( tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) ( 3, 4 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA <b>8</b>	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) ( 7 ) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11 ) PO FRUITA DE TEMPORADA <b>9</b>	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) ( 3, 4 ) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) ( 1, 6, 10, T1, T10 ) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ( 7 ) <b>10</b>	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA <b>11</b>	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i pèsols) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) ( 1, 3, 10 ) GU GASPATXO ( 12 ) PO FRUITA DE TEMPORADA <b>12</b>
1P FUSSILIS AMB SALS DE FORMATGES ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA <b>15</b>	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4, T2, T14 ) I AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA <b>16</b>	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL ( 4, 10, 12 ) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 12 ) GU PATATA PANADERA PO FRUITA DE TEMPORADA <b>17</b>	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AMB SALS D'AMETLLES ( 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA <b>18</b>	<div style="text-align: center;"> </div> <b>19</b>



\*\*\*\* PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



- 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)**



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

## 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...



Préssec



Cireres



Meló



Prunes



Paraguaia



Albercoc



Síndria

*i també pomes i plàtans...*



Pebrots



Rabes



Carbassó



Tomàquets



Mongeta tendra



Patata nova



Cogombre

### HORTALISSES...

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I  
BERENARS  
SALUDABLES

PA, CEREALS O  
DERIVATS INTEGRALS

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

### 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, pastanaga, llimones, nabius, gerds, fonoll...*