

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CALÇOTS (3) GU ENSALADA DE ESCAROLA Y ROMESCO (1, 5, 8, 12) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) (12) 2P BACALAO "A LA LLAUNA" (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y TOMATE PO YOGUR (7)
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 3, 7) 2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ACEITUNAS VERDES Y REMOLACHA PO YOGUR (7)	1P RISOTTO DE SETAS Y CALABAZA (3, 7, 9) 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) 2P TORTILLA DE BUTIFARRA DE HUEVO (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, MANZANA Y ZANAHORIA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6) PO FRUTA DEL TIEMPO
5	6	7	8	9
FIESTA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P CROQUETAS DE JAMÓN (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO DONUT DE AZÚCAR (1, 3, 6, 7, 8)	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA CASERA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y ZANAHORIA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL Y SÉSAMO (1, 6, 11) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, NARANJA Y REMOLACHA PO YOGUR (7)	1P FUSILIS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 7) 2P BACALAO A LA ANDALUZA (rebozado en harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PERA Y QUESO (7) PO FRUTA DEL TIEMPO
12	13	14	15	16
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU ZANAHORIA HERVIDA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MACARRONES AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3, 6) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABAZA (patata y puerro) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU CUSCÚS SALTEADO (1, 6) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (1) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DEL TIEMPO
19	20	21	22	23
1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO YOGUR (7)	1P ARROZ CON VERDURAS (judía verde, champiñones, zanahorias y guisantes) 2P TORTILLA CASERA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE ESCAROLA, ZANAHORIA Y CEBOLLA ROJA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES (1, 3, 9) 2P POLLO EN ESCABECHE DE NARANJA (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS (sofrito de cebolla, ajo, pimientos y tomate) (12) 2P SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y ACEITUNAS PO FRUTA DEL TIEMPO	
26	27	28	29	



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)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CALÇOTS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA I ROMESCO (5, 8, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE BUTIFARRA D'OU (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS
5	6	7	8	9
FESTA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE PERNIL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO DONUT DE SUCRE (1, 3, 6, 7, 8)	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7) 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA I FORMATGE (7) PO FRUITA DEL TEMPS
12	13	14	15	16
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS
19	20	21	22	23
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO IOGURT (7)	1P ARRÒS AMB VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBÀ PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS (sofregit de ceba, all, pebrots i (12) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	
26	27	28	29	



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)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.bva.com
ID: 315020494

TU DIETA DIARIA

DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES

PAN, CEREALES O DERIVADOS

LECHE O DERIVADOS

FRUTA FRESCA O HORTALIZAS

Y TAMBIÉN FRUTOS SECOS

completa tu alimentación con una cena adecuada

¿QUÉ COMEMOS PARA CENAR?

Prepara la cena con alimentos que no se hayan consumido en la comida elaborados de forma ligera y simple

SI HAN COMIDO

PODEN CENAR

Verduras y hortalizas	Verduras y hortalizas crudas o cocinadas
Patata o boniato	Pasta, arroz, pan u otros cereales
Pasta, arroz, pan u otros cereales	Patata o boniato
Legumbres	Pescado, huevo o carne
Carne blanca o roja	Pescado, huevos o legumbres
Pescado blanco o azul	Carne blanca, huevos o legumbres
Huevos	Carne blanca, pescado o legumbre
Fruta Fresca	Fruta Fresca o lácteo
Lácteo	Fruta Fresca

OFRECEMOS MENÚS...



RECETA DE TEMPORADA



CALÇOTS

rebozados con salsa romesco

TIEMPO
45min

RACIONES
4 personas

DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 25 unidades de calçots
- 2 unidades de huevo
- Harina
- Panko

Por la salsa romesco:

6 tomates escalivados
2 pimientos del romesco escaldados
1/2 cabeza de ajos escalivados
1/2 cucharadita de pimentón dulce
15 g de almendras tostadas
15 g de avellanas tostadas
Vinagre, Aceite, Sal y Pimienta

ELABORACIÓN

- Pelamos el calçot y hervimos la parte blanca entre 8 y 10 minutos y dejamos enfriar.
- Los rebozamos con harina, seguidamente los pasamos por el huevo y para terminar en el panko.
- Horneamos a 180° durante 20 minutos o hasta que queden bien dorados.

Por la salsa romesco:

- Poner en una batidora los tomates sin piel ni semillas, los ajos pelados, la pulpa de los pimientos, las almendras y avellanas y el pimentón.
- Triture todo y vaya incorporando el aceite, el vinagre, sal y pimienta.

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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 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..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

RECEPTE DE TEMPORADA



CALCOTS

arrebossats amb salsa romesco

TEMPS
45min



RACIONS
4 persones



DIFICULTAT
Fàcil

INGREDIENTS

- o 25 unitats de calçots
- o 2 unitats d'ou
- o Farina
- o Panko

Per la salsa romesco:

- 6 tomàquets escalivats
- 2 pebrots del romesco escaldats
- 1/2 cabeça d'all escalivat
- 1/2 culleradeta de pebre vermell dolç
- 15 g d'ametlles torrades
- 15 g d'avellanes torrades
- Vinagre, Oli, Sal i Pebre

ELABORACIÓ

- Pelem el calçot i bullim la part blanca entre 8 i 10 minuts i deixem refredar.
- Els arrebossem amb farina, seguidament els passem per l'ou i per acabar en el panko.
- Enforem a 180° durant 20 minuts o fins que quedin ben daurats.

Per la salsa romesco:

- Poseu en una batedora els tomàquets sense pell ni llavors, els alls pelats, la polpa dels pebrots, les ametlles i avellanes i el pebre vermell.
- Tritureu-ho tot i aneu-hi incorporant l'oli, el vinagre, sal i pebre.