

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 1	1P CREMA DE CALABAZA (patata y puerro) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO YOGUR (7) 2	1P ARROZ CINCO DELICIAS (maíz, tortilla, pavo, guisantes y zanahoria) (3) 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU GUI SANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO 3	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 4
1P SOPA DE AVE Y VERDURAS CON CODITOS (1, 9, T6, T10) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DEL TIEMPO 7	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE CEBOLLA Y CANELA (cerdo y ternera) (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR (7) 8	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO 9	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10, T6, T10) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PO FRUTA DEL TIEMPO 10	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P TORTILLA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 11
FIESTA 14	FIESTA 15	FIESTA 16	FIESTA 17	FIESTA 18
FIESTA 21	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TORTILLA DE PAVO (3) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO 22	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON LETRAS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LIBRITO DE LOMO CON JAMÓN Y QUESO (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO HELADO DE FRESA (7)  23	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 24	1P GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 2P MERLUZA EN SALSA VERDE (apio, puerros, ajo y perejil) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO 25
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P MACARRONES A LA BOLONESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO  28	1P CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO 29	1P RISOTTO DE SETAS Y CALABAZA (7, 9, T3) 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO 30		

DILLUNS

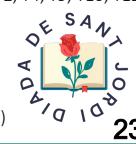
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSА CHIMICHURRI (12)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 1</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSА CHIMICHURRI (12)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 1</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10)</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">..... 2</p>	<p>1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3)</p> <p>2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 3</p>	<p>1P MONGETES SEQUES ESTÓFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (12)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBА (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 4</p>
<p>1P SOPA D'AU, VERDURES I GALETS (1, 9, T6, T10)</p> <p>2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 7</p>	<p>1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada)</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSА DE CEBА I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">..... 8</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSА DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES (1, 4, T6, T10)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 9</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10, T6, T10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 10</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBА (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 11</p>
<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">18</p>
<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSА DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA DE GALL DINDI (3)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 22</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES</p> <p>PO AMANIDES GELAT DE MADUIXA (7)</p> <p style="text-align: right;">..... 23</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 24</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12)</p> <p>2P LLUÇ AMB SALSА VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 25</p>
<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 28</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA</p> <p>2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 29</p>	<p>1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3)</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES (1, 4, T6, T10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">..... 30</p>		



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

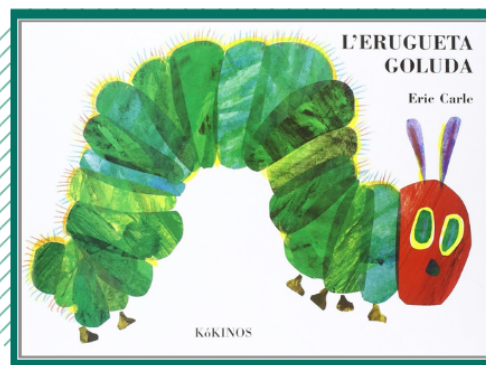
Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



PER SANT JORDI... LLIBRES I ROSES!

L'erugueta goluda



D'Eric Carle

Tina disfruta comeniedo



De Conchi García

Las verduras exploradoras



De M^a del Mar Justicia



De Tom Hunt

Eating for pleasure people & planet