

| LUNES                                                                                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               | FIESTA                                                                                                                                                                                                                                            | FIESTA                                                                                                                                                                 |
| 1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)<br>2P CROQUETAS DE JAMÓN ( 1, 3, 7, T2, T4, T6, T10, T14 )<br>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ<br>PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE ( 6, 7 ) | 1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA<br>2P TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS ( 3 )<br>GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                                                                                       | 1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )<br>2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICURRI<br>GU CUSCÚS SALTEADO ( 1, 7, T6, T10 )<br>PO FRUTA DEL TIEMPO       | 1P FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) ( 1, 3, 7, 12, T6, T10 )<br>2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) ( 1, 4, T6, T10 )<br>GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                     | 1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional ( 3, 4, T3 )<br>2P POLLO AL HORNO CONS SALSA DE MANZANA<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                                               |
| 5                                                                                                                                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                       | 7                                                                                                                                                             | 8                                                                                                                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                                                      |
| 1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)<br>2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 )<br>GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO ( 7 )<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                                                     | 1P MENESTRA DE VERDURAS<br>2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN ( 12 )<br>GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                                                                                      | 1P FUSILIS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO ( 1, 7, T6, T10 )<br>2P POLLO RUSTIDO AL HORNO<br>GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS<br>PO FRUTA DEL TIEMPO        | 1P ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) ( 4, 12 )<br>2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 )<br>GU ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br>PO YOGUR ( 7 )                                                             | 1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS<br>2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10, T6, T10 )<br>GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ<br>PO FRUTA DEL TIEMPO |
| 12                                                                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                                                                      | 14                                                                                                                                                            | 15                                                                                                                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                                                     |
| 1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) ( 12 )<br>2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN ( 3 )<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                            | 1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional ( 3, 4, T3 )<br>2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero)<br>GU ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA ( T5, T8 )<br>PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE ( 6, 7 ) | 1P CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata)<br>2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS<br>GU CUSCÚS SALTEADO ( 1, 7, T6, T10 )<br>PO FRUTA DEL TIEMPO             | 1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) ( 3 )<br>2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) ( 1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10 )<br>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE<br>PO FRUTA DEL TIEMPO | 1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) ( 1, 7, T3, T6, T10 )<br>2P POLLO AL AJILLO<br>GU PATATAS CHIPS<br>PO FRUTA DEL TIEMPO        |
| 19                                                                                                                                                                                                        | 20                                                                                                                                                                                                                                      | 21                                                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                                                                                                                | 23                                                                                                                                                                     |
| 1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )<br>2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA ( 3 )<br>GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                                                   | 1P ENSALADA DE FUSSILIS (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) ( 1, 4, T6, T10 )<br>2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA<br>GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                                     | 1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)<br>2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4, T6, T10 )<br>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ<br>PO YOGUR ( 7 ) | 1P CREMA DE CALABAZA<br>2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3, 10, T6, T10 )<br>GU PATATA "AL CALIU"<br>PO FRUTA DEL TIEMPO                                                                                                      |                                                                                   |
| 26                                                                                                                                                                                                        | 27                                                                                                                                                                                                                                      | 28                                                                                                                                                            | 29                                                                                                                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                                                     |



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                             | DIVENDRES                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            | FESTA                                                                                                                                                                                                                                                              | FESTA                                                                                                                                                                                        |
| 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P CROQUETES DE PERNIL ( 1, 3, 7, T2, T4, T6, T10, T14 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO<br>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )<br>.....<br>5 | 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA<br>2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 )<br>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>6                                                                                    | 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( T1 )<br>2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )<br>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 7, T6, T10 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>7               | 1 FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) ( 1, 3, 7, 12, T6, T10 )<br>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4, T6, T10 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>8                     | 1 AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4, T3 )<br>2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>9                                                              |
| 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)<br>2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ( 12 )<br>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT ( 7 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>12                                                                     | 1P MINESTRA DE VERDURES<br>2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA ( 12 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>13                                                                            | 1P FUSSILIS AMB SALSA DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 7, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN<br>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>14                 | AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) ( 4, 12 )<br>2P TRUITA DE PATATES ( 3 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>PO IOGURT ( 7 )<br>.....<br>15                                                                    | 1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES<br>2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4, 10, T6, T10 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>16 |
| 1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) ( 12 )<br>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>19                                               | 1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4, T3 )<br>2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)<br>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA ( T5, T8 )<br>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )<br>.....<br>20 | 1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)<br>2P ESTOFAT DE GALL D'INDI<br>GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 7, T6, T10 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>21                             | 1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) ( 3 )<br>2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) ( 1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>22 | MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 7, T3, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE A L'ALLET<br>GU PATATES XIPS<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>23         |
| 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( T1 )<br>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )<br>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>26                                                                     | 1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 1, 4, T6, T10 )<br>2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA<br>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>27                        | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4, T6, T10 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO<br>PO IOGURT ( 7 )<br>.....<br>28 | 1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro)<br>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3, 10, T6, T10 )<br>GU PATATA AL CALIU<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br>.....<br>29                                                                                       | <br>.....<br>30                                                                                         |

# 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

## PLANTES AROMÀTIQUES



ALFÀBREGA



MENTA



ORENGA



JULIVERT



ROMANÍ



FARIGOLA



CIBULET



SÀLVIA



ANET

## SMOOTHIE DE FRUITES AMB MENTA



Pelem i netegem les fruites que més ens agraden i  
les tallem a trossos mitjans. Amb l'ajuda d'una  
batidora ho triturem juntament amb llet ben freda.  
Just abans de servir hi afegim unes fulles de menta  
fresca.