

DILLUNS

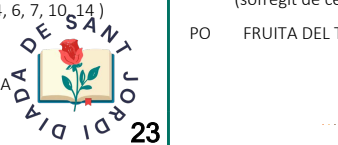
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS AMB VERDURES	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 3, 5, 7, 8)
	2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12)	2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)
GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
1	2	3	4	5
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4)	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9)	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)
2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)	2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)	2P ESTOFAT DE GALL DINDI
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	PO FRUITA DEL TEMPS	GU PATATES XIPS	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)
8	9	10	11	12
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P CUSCÚS SALTEJAT AMB HORTALISSES (1, 5, 6, 8, 9)
2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12)	2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P MAIRES ENFARINADES (1, 4)	2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3)	2P FRICANDÓ DE VEDELLA
PO FRUITA DEL TEMPS	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)
2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3)	2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)	2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1)	2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATA AL CALIU	PO FRUITA DEL TEMPS	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELATINA DE MADUIXA		PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P LLACETS AMB SALS DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7)	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES			
2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4)	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN			
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO			
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)			
29	30			



- 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)**

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

RECEPTA DE TEMPORADA



GASPATXO

de Tomàquet i maduixes



TEMPS
15 min



RACIONS
6 persones



DIFICULTAT
Fácil

INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gaspatxo.

Abans de servir, remenar bé el gaspatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Festiu	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P TRUITA DE GALL DINDI (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS (1, 3, 5, 7, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
1	2	3	4	5
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CANELONS DE TONYINA GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU halal I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI halal GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT (7)
8	9	10	11	12
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS SALTEJAT AMB HORTALISSES (1, 5, 6, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA halal (1, 3, 6, 7, 8, 9, 11) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE halal AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)			
29	30			



- 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)**

ABRIL | ESCOLA EL TURÓ (sense gluten)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS AMB VERDURES	1P ESPAGUETIS sense gluten AL PESTO DE PÈSOLS (3, 5, 7, 8)
	2P BACALLÀ A L'ANDALUSA sense gluten (2, 4, 14)	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12)	2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4)
	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA
	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4)	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I PASTA sense gluten (3, 9)	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)
2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7)	2P LLOM A LA PLANXA	2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten (3)	2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)	2P ESTOFAT DE GALL DINDI
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATES CALIU	GU PATATES XIPS	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)
8	9	10	11	12
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P PASTA sense gluten AMB HORTALISSES (5, 6, 8, 9)
2P MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (12)	2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P MAIRES ENFARINADES sense gluten (4)	2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)	2P FRICANDÓ DE VEDELLA
PO FRUITA DEL TEMPS	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten (3, 9)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)
2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)	2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten (3)	2P LLENTIES sense gluten ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots)	2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATA AL CALIU	PO FRUITA DEL TEMPS	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELATINA DE MADUIXA		PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P LLACETS sense gluten AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (3, 7)	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES			
2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4)	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN			
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO			
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT (7)			
29	30			



- 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)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Festiu	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 2, 4, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P TRUITA DE GALL DINDÍ (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS sense lactosa (1, 3, 5, 8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
1	2	3	4	5
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P LLOM A LA PLANXA GU PATATES CALIU PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDÍ GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT sense lactosa
8	9	10	11	12
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS SALTEJAT AMB HORTALISSES (1, 5, 6, 8, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
1P LLACETS AMB SALSÀ DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE sense lactosa (1, 3) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa			
29	30			



-  **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)**



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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

RECEPTA DE TEMPORADA



GASPATXO

de Tomàquet i maduixes



TEMPS
15 min



RACIONS
6 persones



DIFICULTAT
Fácil

INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gaspatxo.

Abans de servir, remenar bé el gaspatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.