

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES DE PERNIL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)</p> <p>2P AMANIDA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
1	2	3	4	5
<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) (1, 3)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS (1, 3, 9)</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>PO IOGURT (7)</p>
8	9	10	11	12
<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES (1, 4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, 5, 6, 8, 9)</p> <p>2P FRICANDÓ DE LLOM</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
15	16	17	18	19
<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9)</p> <p>2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO GELATINA DE MADUIXA</p>	<p>1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 4, 6, 7, 9, 12)</p> <p>GU AMANIDA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
22	23	24	25	26
<p>1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7)</p> <p>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p>			
29	30			



- Gluten** (1)
- Crustáceos** (2)
- Huevo** (3)
- Pescado** (4)
- Cacahuete** (5)
- Soja** (6)
- Leche** (7)
- Fruitos secos** (8)
- Apio** (9)
- Mostaza** (10)
- Sesámo** (11)
- Sulfitos** (12)
- Altramuces** (13)
- Moluscos** (14)



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)

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..



RECEPTA DE TEMPORADA



GASPATXO

de Tomàquet i maduixes



TEMPS
15 min



RACIONS
6 persones



DIFICULTAT
Fàcil

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.