

MENÚ JUNY 2019

DILLUNS 3

Amanida de llenties (80g)
(llenties, tomàquet, ceba,
pernil salat, ou dur i
olives)

**Bacallà (150g) amb
samfaina**

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Amanida de llacets (80g)
amb pollastre, formatge,
panses i vinagreta d'alls
confitats

**Estofat de
vedella (150g)**

Fruita (150g)

DIMECRES 5

Patates tropicals amb
maionesa (patata, pinya,
surimi, blat de moro i
olives) (250g)

**Pollastre (150g) rostit
amb amanida**

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Vichyssoise
(330ml)

**Truita de patates i ceba
(150g) amb xampinyons
saltejats**

Iogurt (125g)

DIVENDRES 7

Arròs (80g) amb verdures
i xampinyons

**Botifarra de porc
(150g) amb amanida**

Fruita (150g)

DILLUNS 10

FESTIU

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata
(250g)

**Gall dindi adobat amb
ceba confitada**

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Salmorejo
(330ml)

**Mandonguilles (150g)
a la jardineria**

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Empedrat (80g) de
mongetes i cigrons amb
bacallà esqueixat

**Lluç (150g) al forn amb
salsa verda amb patata
al caliu**

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

MENÚ

DIA DEL TALLER

DILLUNS 17

Minestra de verdures
(250g)

**Salsitxes de pollastre
(150g) amb carbassó al
forn**

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Amanida de cigrons (80g)
(cigrons, tomàquet, ceba,
bacó, ou dur, pebrot verd i
olives)

**Bacallà (150g) a la
muselina d'all amb
amanida**

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Arròs (80g) amb salsa de
tomàquet

**Llibrets de llom (150g)
amb amanida**

Iogurt (125g)

DIJOUS 20

Amanida d'espivals (80g)
(espivals, surimi, ou dur,
pebrot verd i blat de moro)

**Estofat de gall dindi
(150g) amb pastanaga i
xampinyons**

Fruita (150g)

DIVENDRES 21

Vichyssoise
(330ml)

**Canelons de carn
(150g) gratinats**

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTIU

DIMARTS 25

Amanida de mongeta
blanca (80g) (mongeta
blanca, tomàquet, ceba,
tonyina, pebrot i olives)

**Pollastre (150g) rostit
amb salsa de taronja**

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Espaguets (80g) a la
bolonyesa

**Lluç (150g) amb
tomàquet i ceba al forn**

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Mifulls de patata amb
verdures (tomàquet,
patata, pastanaga,
carabassó) (250g)

**Llom adobat (150g)
amb amanida**

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Plat fred d'arròs (80g) de
mar (arròs, surimi, ou dur
i tonyina)

**Gall dindi (150g)
arrebossat amb
picadillo**

Iogurt (125g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pa i aigua en tots els
àpats.

Cuinem amb oli
d'oliva verge.

El menú pot
experimentar alguna
modificació, en cas de
força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera,
taronja, mandarina



MENÚ JUNY 2019 - HIPOCALÒRIC

DILLUNS 3

Amanida de llenties (80g)
(llenties, tomàquet, ceba,
pernil salat, ou dur i
olives)

**Bacallà (150g) al forn
amb samfaina**

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Amanida de llacets (80g)
amb pollastre, formatge,
panses i vinagreta d'alls
confitats

**Gall dindi (150g) a la
planxa carbassó al forn**

Fruita (150g)

DIMECRES 5

Patates tropicals sense
maionesa (patata, pinya,
surimi, blat de moro i
olives) (250g)

**Pollastre (150g) rostit
amb amanida**

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Vichyssoise
(330ml)

**Truita de patates i
ceba (150g) amb
xampinyons saltejats**

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 7

Arròs (80g) amb verdures
i xampinyons

**Botifarra de pollastre
(150g) amb amanida**

Fruita (150g)

DILLUNS 10

FESTIU

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata
(250g)

**Gall dindi adobat amb
ceba confitada**

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Salmorejo
(330ml)

**Mandonguilles (150g)
bullides amb verdures**

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Empedrat (80g) de
mongetes i cigrons amb
bacallà esqueixat

**Lluç (150g) al forn amb
salsa verda amb patata
al caliu**

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

MENÚ

DIA DEL TALLER

DILLUNS 17

Minestra de verdures
(250g)

**Salsitxes de pollastre
(150g) amb carbassó al
forn**

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Amanida de cigrons (80g)
(cigrons, tomàquet, ceba,
bacó, ou dur, pebrot verd
i olives)

**Bacallà (150g) al forn
amb amanida**

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Arròs (80g) amb salsa de
tomàquet

**Lluç (150g) al forn amb
amanida**

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 20

Amanida d'espírels (80g)
(espírels, surimi, ou dur,
pebrot verd i blat de moro)

**Estofat de gall dindi
(150g) amb pastanaga i
xampinyons**

Fruita (150g)

DIVENDRES 21

Vichyssoise
(330ml)

**Canelons d'espínacs
(150g) gratinats**

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTIU

DIMARTS 25

Amanida de mongeta blanca
(80g) (mongeta blanca,
tomàquet, ceba, tonyina,
pebrot i olives)

**Pollastre (150g) rostit
amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Espaguetis (80g) amb
salsa de tomàquet

**Lluç (150g) amb
tomàquet i ceba al forn**

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Milfulls de patata amb
verdures (tomàquet,
patata, pastanaga,
carabassó) (250g)

**Llom adobat (150g) amb
amanida**

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Plat fred d'arròs (80g) de
mar (arròs, surimi, ou dur i
tonyina)

**Gall dindi (150g) a la
planxa amb picadillo**

Iogurt desnatat (125g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pa i aigua en tots els
àpats.

Cuinem amb oli
d'oliva verge.

El menú pot
experimentar alguna
modificació, en cas de
força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera,
taronja, mandarina



MENÚ JUNY 2019 - ESTRICTE

DILLUNS 3

Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Minestra de verdures (250g)

Gall dindi (150g) a la planxa carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 5

Coliflor amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Vichyssoise (330ml)

Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 7

Crema de verdures (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 10

FESTIU

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata (250g)

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Salmorejo (330ml)

Mandonguilles (150g) bullides amb verdures

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Bròquil amb pastanaga (250g)

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

MENÚ

DIA DEL TALLER

DILLUNS 17

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Amanida de cigrons (80g) vegetal (cigrons, tomàquet, ceba, pebrot verd i olives)

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Col amb patata (250g)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 20

Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIVENDRES 21

Vichyssoise (330ml)

Pit de pollastre (150g) a la planxa amb ceba al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTIU

DIMARTS 25

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Coliflor amb patata (250g)

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Llom adobat (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Crema de verdures (330ml)

Gall dindi (150g) a la planxa amb picadillo

Iogurt desnatat (125g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

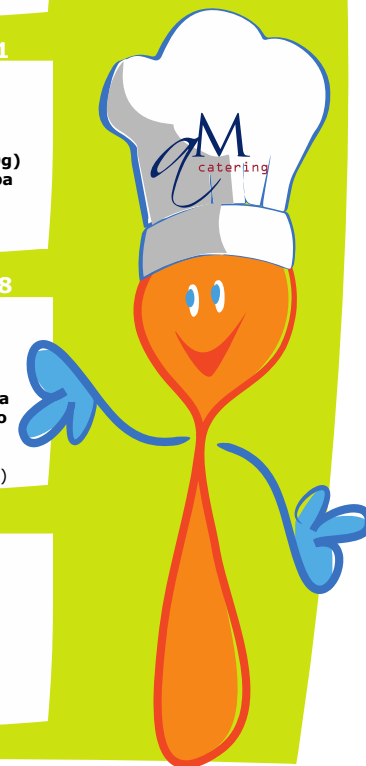
DIVENDRES

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina



MENÚ JUNY 2019 – FÀCIL MASTICACIÓ

DILLUNS 3

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Llacets (80g) amb salsa de tomàquet

Truita francesa de formatge (120g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 5

Patates tropicals amb surimi, olives i maionesa (250g)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats

Iogurt (125g)

DIVENDRES 7

Crema de verdures (330ml)

Bacallà (150g) al forn amb pastanaga bullida

Fruita (150g)

DILLUNS 10

FESTIU

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata (250g)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Salmorejo (330ml)

Mandonguilles (150g) a la jardineria

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

MENÚ

DIA DEL TALLER

DILLUNS 17

Minestra de verdures (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Bacallà (150g) a la muselina d'all amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Col amb patata (250g)

Crestes de tonyina (150g) amb pastanaga bullida

Iogurt (125g)

DIJOUS 20

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIVENDRES 21

Vichyssoise (330ml)

Canelons de carn (150g) sense gratinar

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTIU

DIMARTS 25

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Crema de verdures (330ml)

Croquetes de pollastre (150g) amb mongeta verda bullida

Iogurt (125g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

FUNDACIÓ MARESME



MENÚ JUNY 2019 – SENSE GLUTEN

DILLUNS 3

Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Amanida de pasta s/gluten (80g) amb pollastre, formatge, panses i vinagreta d'alls confitats

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

DIMECRES 5

Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats

Iogurt (125g)

DIVENDRES 7

Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

Botifarra de porc (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 10

FESTIU

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata (250g)

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Salmorejo s/gluten (330ml)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Empedrat (80g) de mongetes i cigrons amb bacallà esqueixat

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

MENÚ

DIA DEL TALLER

DILLUNS 17

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

Bacallà (150g) a la muselina d'all amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Llibrets de llom (150g) s/gluten amb amanida

Iogurt (125g)

DIJOUS 20

Amanida d'espirlals s/gluten (80g) (espirlals, surimi, ou dur, pebrot verd i blat de moro)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIVENDRES 21

Vichyssoise (330ml)

Canelons de carn s/gluten (150g) gratinats

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTIU

DIMARTS 25

Amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Espaguetis s/gluten (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Llom adobat (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)

Gall dindi (150g) arrebossat s/gluten amb picadillo

Iogurt (125g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

FUNDACIÓ MARESME



MENÚ JUNY 2019 – SENSE LACTOSA

DILLUNS 3

Amanida de llenties (80g)
(llenties, tomàquet, ceba,
pernil salat, ou dur i
olives)

**Bacallà (150g) amb
samfaina**

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Amanida de llacets (80g)
amb pollastre, panses i
vinagreta d'allis confitats

**Estofat de vedella
(150g)**

Fruita (150g)

DIMECRES 5

Patates tropicals amb
maionesa (patata, pinya,
surimi, blat de moro i
olives) (250g)

**Pollastre (150g) rostit
amb amanida**

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Vichyssoise
(330ml)

**Truita de patates i ceba
(150g) amb
xampinyons saltejats**

Postre de soja (125g)

DIVENDRES 7

Arròs (80g) amb verdures
i xampinyons

**Botifarra de porc
(150g) amb amanida**

Fruita (150g)

DILLUNS 10

FESTIU

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata
(250g)

**Gall dindi adobat amb
ceba confitada**

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Salmorejo
(330ml)

**Mandonguilles (150g)
a la jardineria**

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Empedrat (80g) de
mongetes i cigrons amb
bacallà esqueixat

**Lluç (150g) al forn amb
salsa verda amb patata
al caliu**

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

MENÚ

DIA DEL TALLER

DILLUNS 17

Minestra de verdures
(250g)

**Salsitxes de pollastre
(150g) amb carbassó al
forn**

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Amanida de cigrons (80g)
(cigrons, tomàquet, ceba,
bacó, ou dur, pebrot verd i
olives)

**Bacallà (150g) al forn
amb amanida**

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Arròs (80g) amb salsa de
tomàquet

**Llom (150g) arrebosat
amb amanida**

Postre de soja (125g)

DIJOUS 20

Amanida d'espivals (80g)
(espivals, surimi, ou dur,
pebrot verd i blat de moro)

**Estofat de gall dindi
(150g) amb pastanaga i
xampinyons**

Fruita (150g)

DIVENDRES 21

Vichyssoise
(330ml)

**Canelons de carn
(150g) gratinats
s/lactosa**

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTIU

DIMARTS 25

Amanida de mongeta
blanca (80g) (mongeta
blanca, tomàquet, ceba,
tonyina, pebrot i olives)

**Pollastre (150g) rostit
amb salsa de taronja**

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Espaguets (80g) a la
bolonyesa

**Lluç (150g) amb
tomàquet i ceba al
forn**

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Milfulls de patata amb
verdures (tomàquet,
patata, pastanaga,
carabassó) (250g)

**Pollastre (150g) a la
planxa amb amanida**

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Plat fred d'arròs (80g) de
mar (arròs, surimi, ou
dur i tonyina)

**Gall dindi (150g)
arrebosat amb
picadillo**

Postre de soja (125g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

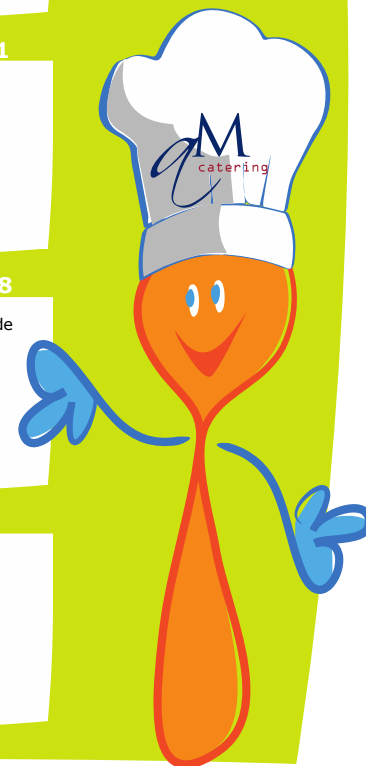
DIVENDRES

Pa i aigua en tots els
àpats.

Cuinem amb oli
d'oliva verge.

El menú pot
experimentar alguna
modificació, en cas de
força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera,
taronja, mandarina



MENÚ JUNY 2019 – TRITURAT

DILLUNS 3

Triturat d'amanida de lleties (80g) (lleties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

Triturat de bacallà (150g) amb samfaina

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 4

Triturat d' Amanida de llacets (80g) amb pollastre, formatge, panses i vinagreta d'allis confitats

Triturat d'estofat de vedella (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 5

Triturat de patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)

Triturat de pollastre (150g) rostit

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 6

Vichyssoise (330ml)

Triturat de truita de patates i ceba (150g)

Iogurt (125g)

DIVENDRES 7

Triturat d'Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

Triturat de botifarra de porc (150g)

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 10

FESTIU

DIMARTS 11

Triturat de Mongeta verda amb patata (250g)

Triturat de gall dindi adobat (150g) amb ceba confitada

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 12

Salmorejo (330ml)

Triturat de mandonguilles (150g) a la jardineria

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 13

Triturat d'Empedrat (80g) de mongetes i cigrons amb bacallà esqueixat

Triturat de lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 14

MENÚ

DIA DEL TALLER

DILLUNS 17

Triturat de minestra de verdures (250g)

Triturat de salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 18

Triturat d' Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

Triturat de bacallà (150g) a la muselina d'all

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 19

Triturat d'Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Triturat de Llibrets de llom (150g)

Iogurt (125g)

DIJOUS 20

Triturat d'amanida d'espivals (80g) (espivals, surimi, ou dur, pebrot verd i blat de moro)

Triturat d'estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 21

Vichyssoise (330ml)

Triturat de canelons de carn (150g) gratinats

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTIU

DIMARTS 25

Triturat d'amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)

Triturat de pollastre (150g) amb salsa de taronja

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 26

Triturat d'espaguetis (80g) a la bolonyesa

Triturat de lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 27

Triturat de milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Triturat de llom adobat (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 28

Triturat de plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)

Triturat de gall dindi (150g) arrebossat

Iogurt (125g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

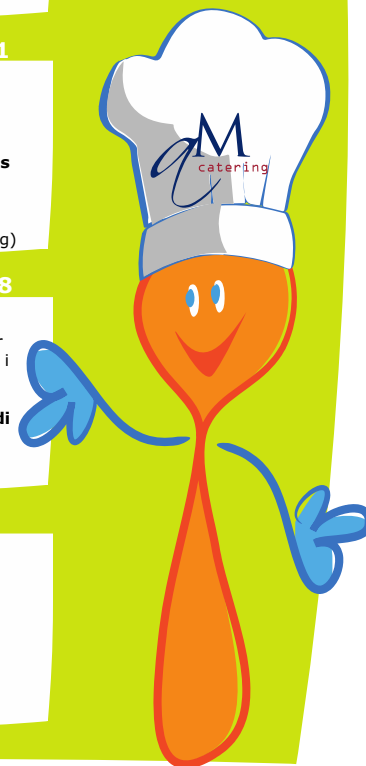
DIVENDRES

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina



ESMORZAR



BON DIA!!!!!!

COMENÇA EL DIA AMB UN BON ESMORZAR, MENJANT PA O CEREALS INTEGRALS I FRUITA FRESCA



CADA DIA:

FRUITA, FRUITS SECS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, CEREALS INTEGRALS I SEMPRE AMB OLI D'OLIVA PER CUINAR I AMANIR



DINAR



SEMPRE, PER DINAR, QUE NO ET FALTI LA FRUITA FRESCA I LA VERDURA O HORTALISSES CRUES.

L'AIGUA ÉS INDISPENSABLE EN TOTS ELS ÀPATS

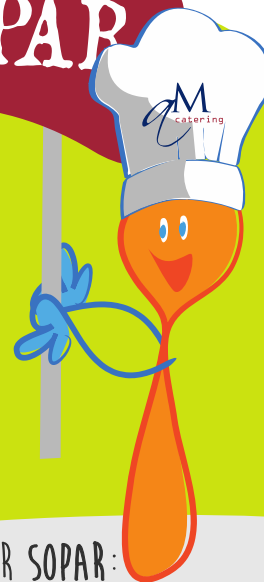
CADA SETMANA:

CEREALS INTEGRALS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, FRUITA, CARN BLANCA, PEIX, OUS



la caterina t'ajuda en l'alimentació adequada i saludable

SOPAR



... I PER SOPAR:

SI HAS MENJAT... POTS SOPAR....

CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS — HORTALISSES CRUES O VERDURA
VERDURA O HORTALISSES CRUES — CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS

CARN BLANCA — PEIX O OU

PEIX — CARN BLANCA O OU

OU — PEIX O CARN BLANCA

FRUITA — LÀCTIC O FRUITA

LÀCTIC — FRUITA

AIGUA SEMPRE COM A BEGUDA PRINCIPAL



menjar saludable i de proximitat



93 638 63 29
609 757 322