



## DILLUNS

01



## DIMARTS

02

Crema de verdures  
 Truita de patates  
 Amanida de tomàquet  
 Fruita fresca

## DIMECRES

03

Cigrons estofats amb verdures  
 Filet de limanda a l'Orly  
 Pebrots verds fregits  
 Fruita fresca

## DIJOUS

04

Arròs amb tomàquet  
 Ragout de vedella  
 Tomàquet a la provençal  
 Fruita

## DIVENDRES

05

Estofat de patates amb verdures de temporada  
 Cuixetes de pollastre amb picada d'all  
 Carbassó al forn  
 Fruita fresca

08

Sopa d'escudella  
 Truita de pernil dolç  
 Carbassó al forn  
 Iogurt

09

Arròs tres delícies  
 Llom de porc rostit  
 Verdures al vapor  
 Fruita fresca

10

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
 Bacallà amb picada  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita fresca

11

Crema de carbassa i porro  
 Estofat de pollastre tradicional  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita fresca

12

Mongetes blanques estofades  
 Salsitxes de porc amb ceba confitada  
 Fruita fresca

15

Espaguetis amb bolonyesa de lleties  
 Croquetes de pollastre  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita fresca

16

Mongeta tendra ofegada amb pernil dolç  
 Mongeta blanca estofada a l'estil tradicional  
 Daus de patata  
 Fruita fresca

17

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies  
 Lluç amb salsa marinera  
 Fruita fresca

18

Crema de carbassó  
 Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera  
 Fruita fresca

19

Bledes saltades amb bacon  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Iogurt

Tot el iogurt és **NATURAL SENSE ENSUCRAR**, d'acord a la línia que marca el **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya**.



## DILLUNS

22

Llenties guisades amb verdures  
 Truita de pernil dolç  
 Carbassó al forn  
 logurt

## DIMARTS

23

Paella de marisc  
 Filet de limanda a l'Orly  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita fresca

## DIMECRES

24

Macarrons integrals saltejats  
 Cap de llom rostit  
 Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga  
 Fruita fresca

## DIJOUS

25

Crema de pastanaga  
 Pollastre "Taco Ranxero"  
 Patates fregides  
 Fruita fresca

## DIVENDRES

26

Mongeta tendra ofegada i patata  
 Estofat de carn d'au a la jardineria  
 Fruita fresca

29

Crema de verdures  
 Pernillets de pollastre a l'allet  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita fresca

30

Patates gratinades amb formatge  
 Bacallà a la biscaïna  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita fresca

50%  
 VITAMINES  
 I MINERALS  
 Verdures, cuinades



25%  
 PROTEÏNA  
 Llegum, peix,  
 carn, ou

25%  
 HIDRATS  
 DE CARBONI  
 Patates, pasta, arròs

Aigua Fruita

Si has menjat:	Hauries de sopar:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

PER UN  
**BERENAR**

saludable i sostenible

SUBSTITUEIX ELS SUCS PER

UNA PEÇA DE FRUITA  
 I COMBINA IOGURTS AMB  
 FRUITS SECS

