



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

Crema de verdures
Quinoa saltejada amb verdures
Trita de patates
Ous aurora amb espècies aromàtiques
Bufet d'amanides
Fruita fresca

03

Cigrons estofats amb verdures
Coliflor amb beixamel
Filet de limanda a l'Orly
Filet de Lluç a la planxa
Pebrots verds fregits
Bufet d'amanides
Fruita fresca

04

Arròs amb tomàquet
Arròs saltejat amb curri
Ragout de vedella
Pollastre Thai
Tomàquet a la provençal
Bufet d'amanides
Fruita

05

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

08

Sopa d'escudella
Bròquil ofegat
Trita de pernil dolç
Verat a la basca
Carbassó al forn
Bufet d'amanides
Iogurt

09

Arròs tres delícies
Espinacs a la crema
Llom de porc rostit
Llom a la planxa
Verdures al vapor
Bufet d'amanides
Fruita fresca

10

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Albergínies farcides de samfaina de verdures i formatge fos
Bacallà amb picada
Filets de sardina empanats
Bufet d'amanides
Fruita fresca

11

Crema de carbassa i porro
Mongeta verda amb carbassa
Estofat de pollastre tradicional
Pit de pollastre a la planxa
Bufet d'amanides
Fruita fresca

12

Mongetes blanques estofades
Carxofes saltades
Salsitxes de porc amb ceba confitada
Pebrots del piquillo farcits de bacallà
Bufet d'amanides
Fruita fresca

15

Espaguetis amb bolonyesa de lleties
Espaguetis amb salsa de pesto i formatge ratllat
Croquetes de pollastre
Filet de pollastre al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

16

Mongeta tendra ofegada amb pernil dolç
Trinxat de la Cerdanya
Mongeta blanca estofada a l'estil tradicional
Trita de tonyina
Daus de patata
Bufet d'amanides
Fruita fresca

17

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies
Risotto melós de bolets
Lluç amb salsa marinera
Filet d'abadejo a la biscaïna
Bufet d'amanides
Fruita fresca

18

Crema de carbassó
Coliflor al forn amb beixamel
Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera
Fajites de pollastre
Bufet d'amanides
Fruita fresca

19

Bledes saltades amb bacon
Espinacs a la catalana
Trita de patates
Seitons a l'andalusa
Bufet d'amanides
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

Lenties guisades amb verdures
Cols de Brussel·les amb patates
Truita de pernil dolç
Lloms de sorell al forn amb alls i julivert
Carbassó al forn
Bufet d'amanides
Iogurt

DIMARTS

23

Paella de marisc
Espinacs ofegats
Filet de limanda a l'Orly
Ous amb salsa aurora de beixamel i tomàquet
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIMECRES

24

Macarrons integrals saltejats
Bròquil ofegat amb patata
Cap de llom rostit
Estofat de porc al curri
Patata rostida amb farigola i orenga
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIJOUS

25

Crema de pastanaga
Coliflor ajoarriero
Aletes de pollastre rostides
Pollastre taco "ranxero"
Patates fregides
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIVENDRES

26

Mongeta tendra ofegada i patata
Bledes saltades amb bacon
Estofat de carn d'au a la jardineria
Croquetes de pollastre
Bufet d'amanides
Fruita fresca

29

Crema de verdures
Quinoa saltada amb verdures
Pernilets de pollastre a l'allet
Pollastre estil "thai"
Bufet d'amanides
Fruita fresca

30

Patates gratinades amb formatge
Cuscús amb verdures
Bacallà a la biscaïna
Filet de Lluç a la manera de la Rioja
Bufet d'amanides
Fruita fresca

50%

VITAMINES
I MINERALS
Verdures,
cuinades



25%
PROTEÏNA

Llegum, peix,
carn, ou

25%
HIDRATS
DE CARBONI

Patates, pasta, arròs

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 COMBINÀ IOGURTS AMB
FRUITS SECS

Aigua Fruita

aprendiendo
A COMER
by sodexo