



## DILLUNS

01



## DIMARTS

02

Crema de verdures  
Truita de patates  
Pa blanc

## DIMECRES

03

Cigrons estofats i espínacs  
Filet de limanda a l'Orly  
Pa blanc

## DIJOUS

04

Arròs amb tomàquet  
Bistec de vedella a la planxa  
Pa blanc

## DIVENDRES

05

Bròquil amb patates  
Cuixetes de pollastre amb picada d'all  
Pa blanc

08

Sopa d'escudella  
Truita francesa  
Pa blanc

09

Arròs saltejat amb carbassó  
Llom de porc rostit  
Pa blanc

10

Macarrons saltejats amb orenga  
Bacallà amb picada  
Pa blanc

11

Crema de carbassa i porro  
Filet de pollastre a la planxa  
Pa blanc

12

Mongetes blanques amb carbassa  
Escalopes de porc a la planxa  
Pa blanc

15

Macarrons saltejats amb orenga  
Filet de pollastre a la planxa  
Pa blanc

16

Bròquil amb patates  
Mongetes blanques amb carbassó  
Pa blanc

17

Arròs saltejat amb carbassó  
Luç a la planxa  
Pa blanc

18

Crema de carbassó  
Escalopes de porc a la planxa  
Pa blanc

19

Bledes saltades amb bacon  
Truita de patates  
Pa blanc

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 bledes  
Truita francesa  
Pa blanc

## DIMARTS

23

Arròs saltejat amb carbassó  
Filet de limanda a l'Orly  
Pa blanc

## DIMECRES

24

Macarrons saltejats amb orenga  
Cinta de llom a la planxa  
Pa blanc

## DIJOUS

25

Crema de pastanaga  
Aletes de pollastre  
Patates fregides  
Pa blanc

## DIVENDRES

26

Bròquil amb patates  
Pit de pollastre a la planxa  
Pa blanc

29

Crema de porros natural  
Pernillets de pollastre a l'allet  
Pa blanc

30

Patates gratinades amb formatge  
Llom de bacallà al forn amb picada all i julivert  
Pa blanc

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

