



DILLUNS

01



DIMARTS

02

Crema de verdures
 Truita de patates
 Amanida de tomàquet
 Fruita fresca

DIMECRES

03

Cigrons estofats amb verdures
 Filet de limanda en tempura s/g
 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 de fideus s/g
 Truita de pernil dolç
 Carbassó al forn
 Iogurt

09

Arròs melós de verdures de l'hort
 Llom de porc rostit
 Verdures al vapor
 Fruita fresca

10

Pasta s/g 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

Pasta s/g amb bolonyesa de lleties
 Filet de pollastre rostit amb all i julivert
 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
 Cinta de llom a la planxa
 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 en tempura s/g
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita fresca

DIMECRES

24

Pasta s/g saltejats
 Cap de llom rostit
 Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
 Fruita fresca

DIJOUS

25

Crema de pastanaga
 Aletes de pollastre rostides
 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



aprendiendo
 A COMER
 by sodexo