



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

Crema de verdures
Truita de patates
Amanida de tomàquet
Fruita fresca

03

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

04

Arròs amb tomàquet
Ragout de vedella
Tomàquet a la provençal
Fruita

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 sense lactosa

09

Arròs melós amb verdures de l'hort
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
Escalopes de porc a la planxa
Fruita fresca

15

Espaguetis 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
Luç 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 sense lactosa

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
 Iogurt sense lactosa

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
 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 amb verdures de temporada
 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

Si has menjat:

VERDURES CUINADES

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

LLEGUM

CARN

PEIX

OUS

PATATES

PASTA / ARRÒS

Hauries de sopar:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

VERDURES CUINADES

CARN / PEIX / OUS

PEIX / OUS / LEGUMES

CARN / OUS / LEGUMES

PEIX / CARN / LEGUMES

PASTA / ARRÒS

PATATES

PER UN
BERENAR

saludable i sostenible

SUBSTITUEIX ELS SUCS PER

UNA PEÇA DE FRUITA
I COMBINA IOGURTS AMB
FRUITS SECS

Aigua Fruita