



DILLUNS

01



DIMARTS

02

Crema de verdures
Cinta de Llom a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca

DIMECRES

03

Cigrons estofats amb verdures
Filet de limanda en tempura
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-h
Pit de gall dindi a la planxa
Carbassó al forn
Iogurt

09

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

10

Pasta s/g-h 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 s/g-h 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
Mandonguilles de porc guisades a la jardinera
Fruita fresca

19

Bledes saltades amb bacon
Cinta de llom a la planxa
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
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
logurt

DIMARTS

23

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

DIMECRES

24

Pasta s/g-h saltada amb verdures
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 jardinera
Fruita fresca

29

Crema de verdures
Pernilets 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

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

