



DILLUNS

01



DIMARTS

02

Crema de verdures  
Truita de patates  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca

DIMECRES

03

Cigrons estofats amb verdures  
Tofu a la planxa  
Pebrots verds fregits  
Fruita fresca

DIJOUS

04

Arròs amb tomàquet  
Croquetes d'espínacs  
Tomàquet a la provençal  
Fruita

DIVENDRES

05

Estofat de patates amb verdures de temporada  
Remenat de xampinyons  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

08

Sopa d'escudella  
Truita francesa  
Carbassó al forn  
Iogurt

09

Arròs melós amb verdures de l'hort  
Brotxeta de seitán  
Verdures al vapor  
Fruita fresca

10

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Rotllets de primavera vegetals  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

11

Crema de carbassa i porro  
Remenat d'ous amb daus de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita fresca

12

Mongetes blanques estofades  
Salsitxes vegetals a la planxa  
Fruita fresca

15

Espaguetis amb bolonyesa de lleties  
Croquetes d'espínacs  
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  
Salsitxa vegetal a la planxa  
Fruita fresca

18

Crema de carbassó  
Tofu rostit a les fines herbes  
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  
Trita francesa  
Carbassó al forn  
logurt

## DIMARTS

23

Paella de verdures de temporada  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

## DIMECRES

24

Macarrons integrals saltejats  
Salsitxa vegetal a la planxa  
Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga  
Fruita fresca

## DIJOUS

25

Crema de pastanaga  
Remenat de xampinyons  
Patates fregides  
Fruita fresca

## DIVENDRES

26

Mongeta tendra ofegada i patata  
Tofu rostit a les fines herbes  
Fruita fresca

29

Crema de verdures  
Rotllets de primavera  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

30

Patates gratinades amb formatge  
Croquetes d'espínacs  
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 COMBINÀ IOGURTS AMB  
FRUITS SECS

