



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

Paella de marisc i de verdures
 Truita de carbassó
 Tomàquet a la provençal
 Fruita fresca

03

Crema de bròquil
 Filet de pollastre arrebossat
 Daus de patata
 Fruita fresca

06

Arròs amb tomàquet
 Bunyols de bacallà
 Carbassó al forn
 Fruita fresca

07

Crema de carbassa i porro
 Lluç a la basca
 Puré de patata
 Fruita fresca

08

Pèsols a la francesa
 Cuixetes de pollastre rostides amb prunes
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita fresca

09

Espaguets integrals amb tomàquet i herbes aromàtiques
 Remenat amb xampinyons
 Amanida enciam i blat de moro
 Fruita fresca

10

Mongeta al vapor
 Cigrons estofats
 Iogurt

13

Macarrons integrals amb salsa de bolets
 Truita de pernil dolç
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Iogurt

14

Llenties guisades amb verdures
 Sèpia amb all i julivert
 Carbassó al forn
 Fruita fresca

15

Crema de carbassó
 Canelons de carn gratinats
 Fruita fresca

16

Cuscús
 Galtes estofades
 Patata rostida amb farigola i orenga
 Fruita fresca

17

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies
 Pit de pollastre al forn amb llimona i pebre
 Amanida enciam i tomàquet
 Fruita fresca

Tot el iogurt és **NATURAL SENSE ENSUCRAR**, d'acord a la línia que marca el **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya**.



DILLUNS

20



DIMARTS

21



DIMECRES

22

Sopa d'au
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

DIJOUS

23

Espinacs al vapor amb patates
Filet de limanda a l'Orly
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

DIVENDRES

24

Cigrons guisats a l'estil tradicional
Truita de patata
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

27

Empedrat
Hamburguesa de vedella
Pebrots fregits
Fruita fresca

28

Fideuada
Truita a la francesa
Carbassó al forn
logurt

29

Arròs tres delícies
Filet de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

30

Amanida de patates
Abadejo al forn
Albergínia al forn
Fruita fresca

31

Crema de verdures
Ragout d'au a la jardineria
Fruita fresca

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

MINIMITZA

EL CONSUM
d'aliments

PRECUINATS
i
ULTRAPROCESSATS



Aigua Fruita