



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

Purè de patata

Fruita fresca

08

Pèsols a la francesa

Cuixetes de pollastre rostides
amb prunes

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita fresca

09

Espaguetis 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 espèciesPit de pollastre al forn amb
llimona i pebreAmanida 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 jardinera
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 jardinera
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