



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

Arròs saltejat amb carbassó

Cinta de llom a la planxa

Pa blanc

03

Crema de bròquil

Filet de pollastre arrebossat

Pa blanc

06

Arròs saltejat amb carbassó

Llom de bacallà al forn amb picada d'all i julivert

Pa blanc

07

Crema de carbassa i porro

Lluç a la basca

Puré de patata

Pa blanc

08

Crema de bledes

Cuixetes de pollastre rostides amb prunes

Pa blanc

09

Macarrons saltejats amb orenga

Remenat amb xampinyons

Pa blanc

10

Bròquil al vapor

Cigrons estofats amb espinacs

Pa blanc

13

Macarrons saltejats amb orenga

Truita francesa

Pa blanc

14

Llenties guisades amb verdures

Sèpia a la planxa

Pa blanc

15

Crema de carbassó

Macarrons saltejats amb orenga

Pa blanc

16

Cuscús

Cinta de llom a la planxa

Pa blanc

17

Arròs saltejat amb carbassó

Pit de pollastre al forn amb llimona i pebre

Pa blanc

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
Cinta de llom a la planxa
Pa blanc

DIJOUS

23

Espinacs al vapor amb patates
Filet de limanda a l'Orly
Pa blanc

DIVENDRES

24

Cigrons guisats a l'estil tradicional
Truita de patata
Pa blanc

27

Empedrat
Cinta de llom a la planxa
Pa blanc

28

Macarrons saltejats amb orenga
Truita a la francesa
Pa blanc

29

Arròs saltejat amb carbassó
Filet de pollastre arrebossat
Pa blanc

30

Amanida de cigrons
Abadejo al forn
Pa blanc

31

Crema de bròquil
Pit de pollastre a la planxa
Pa blanc

50%
VITAMINES
I MINERALS
Verdures, cuinades



25%
PROTEÏNA
Llegum, peix,
carn, ou

25%
HIDRATS
DE CARBONI
Patates, pasta, arròs

Aigua Fruita

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



aprendiendo
A COMER
by sodexo