



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 s/g

Daus de patata

Fruita fresca

06

Arròs amb tomàquet

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

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

Pasta s/g-h amb tomàquet i
herbes aromàtiques

Remenat amb xampinyons

Amanida enciam i blat de moro

Fruita fresca

10

Mongeta al vapor

Cigrons estofats

Iogurt

13

Pasta s/g-h 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

Pasta s/g-h a la bolonyesa

Fruita fresca

16

Arròs melós amb verdures

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 de fideus s/g-h
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

DIJOUS

23

Espinacs al vapor amb patates
Filet de limanda arrebossat s/g
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 s/g-h
Truita a la francesa
Carbassó al forn
logurt

29

Arròs tres delícies
Filet de pollastre arrebossat s/g
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