



## 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  
 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

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 sense lactosa

13

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

14

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

15

Crema de carbassó  
 Macarrons amb salsa bolonyesa  
 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 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  
iogurt sense lactosa

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

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