



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

Paella de marisc i de verdures
Escalopa de porc a la planxa
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

03

Crema de bròquil
Filet de pollastre planxa
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
Cinta de llom a la planxa
Amanida enciam i blat de moro
Fruita fresca

10

Mongeta al vapor
Cigrons estofats
Iogurt

13

Pasta saltejada s/g-h
Cinta de llom a la planxa
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

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 de fideus s/g-h
Mandonguilles vedella 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 la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

DIVENDRES

24

Cigrons guisats a l'estil tradicional
Cinta de llom a la planxa
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

27

Empedrat
Hamburguesa de vedella
Pebrots fregits
Fruita fresca

28

Fideuada s/g-h
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
logurt

29

Arròs tres delícies cassolà
Escalopa de pollastre s/h
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

