



## DILLUNS

03

Arròs tres delícies  
Pollastre taco "ranxero"  
Patates fregides  
Fruita fresca

## DIMARTS

04

Llenties estofades amb arròs  
Lluç amb all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca

## DIMECRES

05

Sopa d'au  
Llom porc rostit amb mel i llozer  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Gelat

## DIJOUS

06

Crema de pastanaga  
Botifarra al forn  
Mongetes seques  
Fruita fresca

## DIVENDRES

07

Pèsols a la francesa  
Truita de pernil dolç  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

10

Crema de verdures  
Hamburguesa mixta a la planxa amb  
ceba confitada  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca

11

Fideuada vegetal  
Cuixetes de pollastre amb picada  
d'all  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca

12

Amanida de cigrons  
Filet de limanda a l'Orly  
Pebrots verds fregits  
Fruita fresca

13

Arròs amb tomàquet  
Ragut de vedella  
Tomàquet a la provençal  
Gelat

14

Amanida de patates  
Remenat de pernil dolç i xampinyó  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

17

Amanida de llenties  
Truita de pernil dolç  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

18

Paella vegetal  
Llom de porc rostit  
Verdures al vapor  
Fruita fresca

19

Macarrons amb tomàquet  
Bacallà amb picada  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

20

Ensalada russa  
Estofat de pollastre tradicional  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita fresca

21

Sopa d'escudella  
Pizza de pernil dolç i formatge  
Gelat

Tot el iogurt és **NATURAL SENSE ENSUCRAR**, d'acord a la línia que marca el **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya**.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25



26



27



28



50%  
VITAMINES  
I MINERALS  
Verdures,  
cuinades



25%  
PROTEÏNA

Llegum, peix,  
carn, ou

25%  
HIDRATS  
DE CARBONI

Patates, pasta, arròs

Si has menjat:

VERDURES CUINADES

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

LLEGUM

CARN

PEIX

OUS

PATATES

PASTA / ARRÒS

Hauries de sopar:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

VERDURES CUINADES

CARN / PEIX / OUS

PEIX / OUS / LEGUMES

CARN / OUS / LEGUMES

PEIX / CARN / LEGUMES

PASTA / ARRÒS

PATATES



SUBSTITUEIX

EL PA BLANC

per

PA  
INTEGRAL



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo