



DILLUNS

03

Arròs tres delícies
Espinacs al Rocafort
Aletes de pollastre rostides
Pollastre taco "ranxero"
Patates fregides
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIMARTS

04

Lenties estofades amb arròs
Cols de Brussel·les amb patates
Lluç amb all i julivert
Bacallà amb tomàquet
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIMECRES

05

Sopa d'au
Minestra de verdures amb patata i bacon cruixent
Llom porc rostit amb mel i llorer
Llom rostit a la manera de la Rioja
Bufet d'amanides
Gelats

DIJOUS

06

Crema de pastanaga
Bròquil gratinat
Botifarra al forn
Pollastre amb curri
Mongetes seques
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIVENDRES

07

Pèsols a la francesa
Bledes saltades amb bacon
Truita de pernil dolç
Croquetes d'espinacs
Carbassó al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

10

Crema de verdures
Quinoa saltejada amb verdures
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba confitada
Croquetes de pollastre
Bufet d'amanides
Fruita fresca

11

Fideuada vegetal
Mongeta versa saltada amb encenalls de pernil
Cuixetes de pollastre amb picada d'all
Fajites de pollastre
Bufet d'amanides
Fruita fresca

12

Amanida de cigrons
Coliflor al forn amb beixamel
Filet de limanda a l'Orly
Filet de Lluç a la planxa
Pebrots verds fregits
Bufet d'amanides
Fruita fresca

13

Arròs amb tomàquet
Arròs saltejat al curri
Ragut de vedella
Pollastre Thai
Tomàquet a la provençal
Bufet d'amanides
Gelats

14

Amanida de patates
Cuscús amb verdures
Remenat de pernil dolç i xampinyó
Albergínia farcida
Carbassó al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

17

Amanida de lenties
Bròquil ofegat
Truita de pernil dolç
Seitó a l'andalusa
Carbassó al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

18

Paella vegetal
Espinacs a la crema
Llom de porc rostit
Llom a la planxa
Verdures a vapor
Bufet d'amanides
Fruita fresca

19

Macarrons amb tomàquet
Albergínia farcida amb samfaina de verdures i formatge fos
Bacallà amb picada
Filets de sardina empanats
Bufet d'amanides
Fruita fresca

20

Ensalada russa
Mongeta verda amb carbassa
Estofat de pollastre tradicional
Pit de pollastre a la planxa
Bufet d'amanides
Fruita fresca

21

Sopa d'escudella
Verdures saltades amb herbes aromàtiques
Pizza de pernil dolç i formatge
Pizza quatre formatges i/o Barbacoa
Bufet d'amanides
Gelats



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



Aigua Fruita