



DILLUNS

03

Arròs saltejat amb carbassó
Aletes de pollastre rostides
Patates fregides
Pa Blanc

DIMARTS

04

Llenties estofades amb arròs
Lluç amb all i julivert
Pa Blanc

DIMECRES

05

Sopa d'au
Escalopes de porc a la planxa
Pa Blanc

DIJOUS

06

Crema de carbassa natural
Filet de pollastre al forn
Mongetes seques
Pa Blanc

DIVENDRES

07

Pèsols a la francesa
Truita francesa
Pa Blanc

10

Crema de bledes natural
Hamburguesa de vedella casolana a la planxa
Pa Blanc

11

Macarrons saltejats amb orenga
Cuixetes de pollastre amb picada d'all
Pa Blanc

12

Cigrons estofats amb espinacs
Filet de limanda a l'Orly
Pa Blanc

13

Arròs saltejat amb carbassó
Bistec de vedella a la planxa
Pa Blanc

14

Bròquil amb patates
Remenat de xampinyons
Pa Blanc

17

Llenties estofades amb arròs
Truita francesa
Pa Blanc

18

Arròs saltejat amb carbassó
Llom de porc rostit
Pa Blanc

19

Macarrons saltejats amb orenga
Bacallà amb picada
Pa Blanc

20

Crema de carbassa i porro natural
Filet de pollastre a la planxa
Pa Blanc

21

Sopa d'au
Escalopes de pollastre a la planxa
Pa Blanc

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



Aigua Fruita