



DILLUNS

03

Arròs tres delícies
Aletes de pollastre rostides
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
Escalopes de porc a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt sense lactosa

DIJOUS

06

Crema de pastanaga
Filet de pollastre
Mongetes seques
Fruita fresca

DIVENDRES

07

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

10

Crema de verdures
Hamburguesa de vedella casolana 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
Iogurt sense lactosa

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
Panini de pernil sense al·lèrgens
Postra sense lactosa

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