



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 de fideus s/g-h
Llom porc rostit amb mel i llorer
Amanida d'enciam i pastanaga
Gelats

DIJOUS

06

Crema de pastanaga
Botifarra al forn
Mongetes seques
Fruita fresca

DIVENDRES

07

Pèsols a la francesa
Filet de pollastre a la planxa
Carbassó al forn
Fruita fresca

10

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

11

Fideuada s/g-h vegetal
Cuixetes de pollastre amb picada
d'all
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

12

Amanida de cigrons
Filet de limanda en tempura
Pebrots verds fregits
Fruita fresca

13

Arròs amb tomàquet
Ragut de vedella
Tomàquet a la provençal
Gelats

14

Amanida de patates
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Fruita fresca

17

Amanida de llenties
Pit de gall dindi a la planxa
Carbassó al forn
Fruita fresca

18

Paella vegetal
Llom de porc rostit
Verdures al vapor
Fruita fresca

19

Pasta s/g-h amb salsa de tomàquet.
Bacallà amb picada
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

20

Amanida de patata amb blat de
moro, pastanaga i ceba
Estofat de pollastre tradicional
Fruita fresca

21

Sopa de fideus s/g-h
Panini de pernil sense al·lèrgens
Gelats

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