



DILLUNS

03

Arròs melós amb verdures de l'hort
Salsitxa vegetal a la planxa
Patates fregides
Fruita fresca

DIMARTS

04

Llenties estofades amb arròs
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

DIMECRES

05

Sopa vegetal
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Gelats

DIJOUS

06

Crema de pastanaga
Hamburguesa vegetal a la planxa
Mongetes seques
Fruita fresca

DIVENDRES

07

Pèsols a la francesa
Remenat de xampinyons
Carbassó al forn
Fruita fresca

10

Crema de verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca

11

Fideuada vegetal
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

12

Amanida de cigrons
Croquetes d'espínacs
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

13

Arròs amb tomàquet
Tofu a la planxa
Pebrots verds fregits
Gelats

14

Amanida de patates
Remenat de xampinyons
Carbassó al forn
Fruita fresca

17

Amanida de llenties
Truita francesa
Carbassó al forn
Fruita fresca

18

Paella vegetal
Brotxeta de seitan
Verdures al vapor
Fruita fresca

19

Macarrons amb tomàquet
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

20

Ensalada russa
Remenat de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

21

Sopa vegetal
Pizza quatre formatges
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