

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

DIA FESTIU



04

**DIA
LLIURE
DISPOSICIÓ**

05

Arròs melós amb verdures de l'hort
Pinxo de seitán
Bròquil al vapor
Fruita fresca

06

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

07

Guisat de mongetes seques amb verdures
Salsitxes vegetals a la planxa
Fruita fresca

08

Crema de carbassa i porro
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

11

Espaguetis amb bolonyesa de lleties
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

12

Bledes saltades amb bacon
Truita de patata
Amanida d'enciam i pastanaga
iogurt

13

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies
Salsitxa vegetal a la planxa
Fruita fresca

14

Crema de carbassó natural
Tofu al forn a les fines herbes
Fruita fresca

15

Mongeta tendra al vapor
Mongetes blanques estofades
Fruita fresca

Tot el iogurt és **NATURAL SENSE ENSUCRAR**, d'acord a la línia que marca el **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya**.
L'enciam que s'utilitza per realitzar les amanides és de **Km 0**.

DILLUNS

18

Llenties guisades amb verdures
Trita a la francesa
Carbassó al forn
logurt

DIMARTS

19

Paella de verdures de temporada
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita fresca

DIMECRES

20

Macarrons integrals saltejats
Salsitxa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

DIJOUS

21

Crema de pastanaga
Remenat d'ous amb xampinyons
Patates fregides
Fruita fresca

DIVENDRES

22

Mongeta tendra ofegada i patata
Tofu rostit a les fines herbes
Fruita fresca

25

Crema de verdures
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita fresca

26

Patates gratinades amb formatge
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

27

Crema de bròquil
Daus de seitan amb juliana de verdures
Daus de patata
Fruita fresca

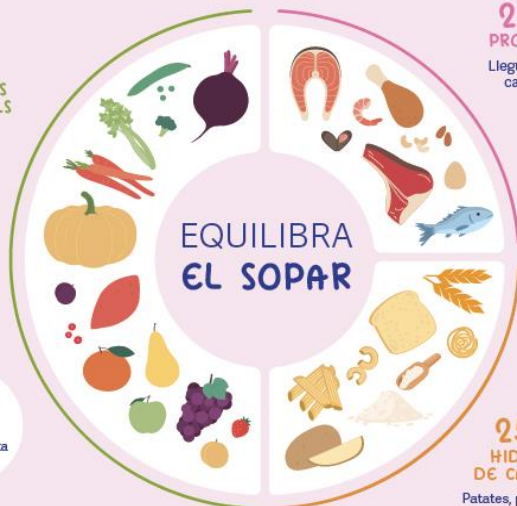
28

Arròs amb verdures
Ous amb salsa aurora de beixamel i tomàquet
Carbassó al forn
Fruita fresca

29

Mongetes blanques estofades
Trita de carbassó
Tomàquet a la provençal
logurt

50%
VITAMINES
I MINERALS
Verdures,
cuinades



25%
PROTEINA
Llegum, peix,
carn, ou

25%
HIDRATS
DE CARBONI
Patates, pasta, arròs

Si has menjat:	Hauries de sopar:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

Descobreix com, des de *sodexo*,
fem del menjador un espai més
SALUDABLE I SOSTENIBLE
per als alumnes:



**aprendiendo
A COMER**
by *sodexo*