

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

DIA FESTIU



04

**DIA
LLIURE
DISPOSICIÓ**

05

Arròs tres delícies
Ragut de vedella a l'estil tradicional
Bròquil al vapor
Fruita fresca

06

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana
Llom de bacallà al forn amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

07

Guisat de mongetes seques amb verdures
Salsitxes de porc amb ceba
Fruita fresca

08

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

11

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

12

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

13

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies
Lluç amb salsa marinera
Fruita fresca

14

Crema de carbassó natural
Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera
Fruita fresca

15

Mongeta tendra ofegada amb pernil dolç
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

Truita de pernil dolç

Carbassó al forn

logurt

DIMARTS

19

Paella de marisc i verdures

Filet de limanda a l'orly

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita fresca

DIMECRES

20

Macarrons integrals saltejats

Llom de porc rostit

Amanida d'enciam, pastanaga i olives

Fruita fresca

DIJOUS

21

Crema de pastanaga

Aletes de pollastre rostides

Patates fregides

Fruita fresca

DIVENDRES

22

Mongeta tendra ofegada i patata

Estofat de carn d'au a la jardineria

Fruita fresca

25

Crema de verdures

Cuixetes de pollastre amb picada d'all

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita fresca

26

Patates gratinades amb formatge

Bacallà a la biscaïna

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita fresca

27

Crema de bròquil

Filet de pollastre empanat

Daus de patata

Fruita fresca

28

Arròs tres delícies

Porc amb salsa agredolça

Carbassó al forn

Fruita fresca

29

Mongetes blanques estofades

Truita 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 / ARRÓS
PASTA / ARRÓS	PATATES

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



aprendiendo
A COMER
by *sodexo*