

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

DIA FESTIU



04

**DIA  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

05

Arròs amb verdures de temporada  
Llom de porc rostit  
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  
Escalopes de porc 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 lenties  
Filet de pollastre rostit amb all i julivert  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

12

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

13

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

14

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

15

Mongeta tendra al vapor  
Mongetes blanques estofades  
Fruita fresca

L'enciam que s'utilitza per realitzar les amanides és de **Km 0**.

## DILLUNS

18

Llenties guisades amb verdures

Truita francesa

Carbassó al forn

Fruita

## 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

Estofat de patates i verdures

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

Paella de verdures de temporada

Porc amb salsa agredolça

Carbassó al forn

Fruita fresca

29

Mongetes blanques estofades

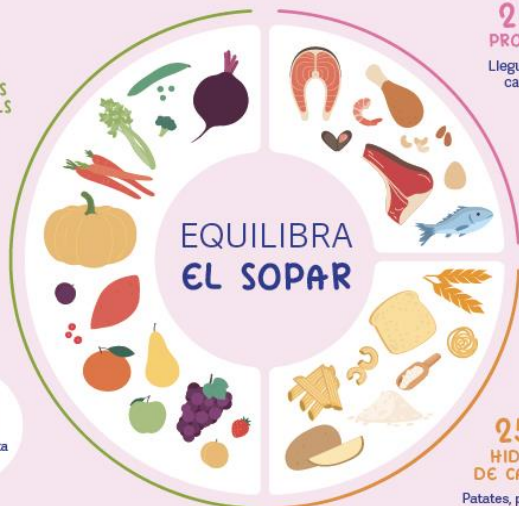
Truita de carbassó

Tomàquet a la provençal

Fruita

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*