

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  
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 lleties  
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  
iogurt sense lactosa

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 LACTOSA I 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 francesa

Carbassó al forn

logurt sense lactosa

## 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 casolà

Porc amb salsa agredolça

Carbassó al forn

Fruita fresca

29

Mongetes blanques estofades

Truita de carbassó

Tomàquet a la provençal

logurt sense lactosa

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*