

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

01

Llenties guisades amb verdures  
 Calamars en salsa verda  
 Carbassó al forn  
 Fruita fresca

02

Crema de carbassó natural  
 Canelons de carn gratinats  
 Bufet d'amanides  
 Fruita fresca

03

Cuscús amb verdures  
 Galtes de porc estofades a l'estil tradicional  
 Patata rostida amb farigola i orenga  
 Fruita fresca

04

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies  
 Filet de pollastre al forn amb llimona i pebre  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita fresca

07

Patates guisades amb verdures  
 Filet de pollastre al forn sobre llit de ceba  
 Albergínia al forn  
 Fruita fresca

08

Mongeta verda bullida amb patates i bacon cruixent  
 Filet de limanda a l'orly  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita fresca

09

Sopa de fideus  
 Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera  
 Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga  
 Iogurt

10

Macarrons integrals alla norma gratinats amb daus d'albergínia  
 Tall rodó de gall dindi rostit  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita fresca

11

Cigrons estofats  
 Truita de patata  
 Tomàquet a la provençal  
 Fruita fresca

14

Espinacs ofegats amb patata  
 Estofat de mongetes vermelles  
 Fruita fresca

15

Fideuà de verdures de temporada  
 Truita a la francesa  
 Pebrots verds fregits  
 Iogurt

16

Arròs tres delícies  
 Filet de pollastre arrebossat  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita fresca

17

Cigrons estofats amb verdures  
 Abadejo al forn  
 Albergínia al forn  
 Fruita fresca

18

Crema de verdures  
 Estofat de carn d'au a la jardinera  
 Puré de patata  
 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

21

Lenties guisades amb verdures  
Aletes de pollastre rostides  
Patates fregides  
Fruita fresca

## DIMARTS

22

Arròs negre amb calamars  
Lluç al forn amb all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca

## DIMECRES

23

Sopa d'escudella  
Llom de porc rostit amb mel i llozer  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt

## DIJOUS

24

Crema de pastanaga  
Trita de pernil dolç  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

## DIVENDRES

25

Pèsols a la francesa  
Botifarra al forn  
Mongetes seques  
Fruita fresca

28

Crema de verdures  
Cuixetes de pollastre amb picada d'all  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca

29

Fideuà de verdures de temporada  
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba confitada  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca

30

Cigrons estofats amb verdures  
Filet de limanda a l'orly  
Tomàquet a la provençal  
Fruita fresca

31

Amanida de tomàquet i blat de moro amb Natxos mexicans  
Xili amb carn  
Arròs blanc  
Profiteroles amb nata



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

Sabies que...?

El 2022 a Espanya cada persona va malbaratar a casa seva 25 kg d'aliments aptes per al consum.

La lluita contra el  
**MALBARATAMENT ALIMENTARI**  
es cosa de tots!

MARATÓN  
CONTRA EL  
DESPERDICIO  
ALIMENTARIO

AECOC & sodexo



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo