

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

01

Llentises guisades amb verdures  
 Crema de mongeta blanca amb  
 pastanaga  
 Calamars en salsa verda  
 Bunyols de bacallà  
 Carbassó al forn  
 Fruita fresca

02

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

03

Cuscús amb verdures  
 Espínacs al rocafort  
 Galtes de porc estofades a l'estil  
 tradicional  
 Entrecot a la planxa  
 Patata rostida amb farigola i orenga  
 Fruita fresca

04

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i  
 espècies  
 Wok de verdures amb salsa de soja  
 Filet de pollastre al forn amb llimona  
 i pebre  
 Pollastre amb curri  
 Bufet d'amanides  
 Fruita fresca

07

Patates guisades amb verdures  
 Espínacs a la crema  
 Filet de pollastre al forn sobre llit de  
 ceba  
 Rotlles de primavera amb salsa  
 agredolça  
 Albergínia al forn  
 Fruita fresca

08

Mongeta verda bullida amb patates i  
 bacon cruixent  
 Bròquil ofegat  
 Filet de limanda a l'orly  
 Peix carboner al forn  
 Bufet d'amanides  
 Fruita fresca

09

Sopa de fideus  
 Bledes ofegades amb patata  
 Mandonguilles mixtes guisades a la  
 jardinera  
 Seitó a l'andalusa  
 Bufet d'amanides  
 Iogurt

10

Macarrons integrals alla norma  
 gratinats amb daus d'albergínia  
 Macarrons amb tonyina  
 Tall rodó de gall dindi rostit  
 Llom de porc rostit amb un punt de  
 mostassa  
 Bufet d'amanides  
 Fruita fresca

11

Cigrons estofats  
 Cuscús amb verdures  
 Truita de patata  
 Ous gratinats amb bacon  
 Tomàquet a la provençal  
 Fruita fresca

14

Espínacs ofegats amb patata  
 Bròquil amb beixamel  
 Estofat de mongetes vermelles  
 Filet de pollastre a la planxa  
 Bufet d'amanides  
 Fruita fresca

15

Fideuà de verdures de temporada  
 Quinoa saltejada amb verdures  
 Truita a la francesa  
 Lloms de sorell al forn amb alls  
 confitats i julivert  
 Pebrots verds fregits  
 Iogurt

16

Arròs tres delícies  
 Risotto de carbassa i mozzarella  
 Filet de pollastre arrebossat  
 Fajitas de pollastre  
 Bufet d'amanides  
 Fruita fresca

17

Cigrons estofats amb verdures  
 Coliflor ajoarriero  
 Abadejo al forn  
 Sípia a la planxa  
 Albergínia al forn  
 Fruita fresca

18

Crema de verdures  
 Carxofes saltades  
 Estofat de carn d'au a la jardinera  
 Broqueta d'au  
 Puré de patata  
 Fruita fresc

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  
Espinacs al rocafort  
Aletes de pollastre rostides  
Pollastre taco "ranxero"  
Patates fregides  
Fruita fresca

## DIMARTS

22

Arròs negre amb calamars  
Cols de Brussel·les amb patates  
Lluç al forn amb all i julivert  
Bacallà al forn amb salsa de tomàquet  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

## DIMECRES

23

Sopa d'escudella  
Minestra de verdures saltejades amb Patata i cruixent de bacon  
Llom de porc rostit amb mel i llorer  
Cinta de llom a la manera de la Rioja  
Carbassó al forn  
logurt

## DIJOUS

24

Crema de pastanaga  
Bròquil gratinat amb formatge  
Trita de pernil dolç  
Pollastre amb curri  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

## DIVENDRES

25

Pèsols a la francesa  
Bledes saltades amb bacon  
Botifarra al forn  
Croquetes d'espinacs  
Mongetes seques  
Fruita fresca

28

Crema de verdures  
Quinoa saltejada amb verdures  
Cuixetes de pollastre amb picada d'all  
Fajitas de pollastre  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

29

Fideuà de verdures de temporada  
Mongeta tendra ofegada amb pernil dolç  
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba confitada  
Croquetes de pollastre  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

30

Cigrons estofats amb verdures  
Coliflor al forn amb beixamel  
Filet de limanda a l'orly  
Lluç a la planxa  
Tomàquet a la provençal  
Fruita fresca

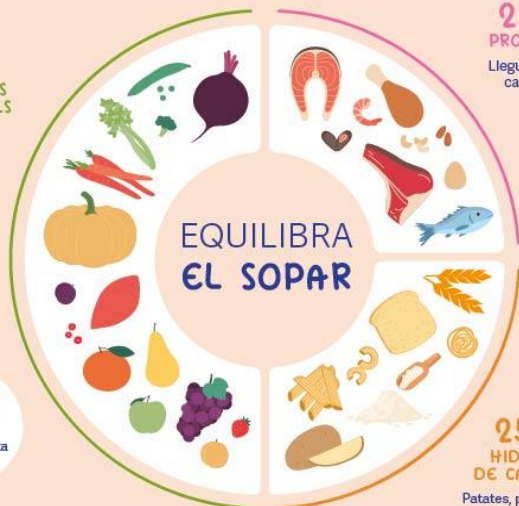
31

Amanida de tomàquet i blat de moro  
Natxos mexicans amb pico de gallo i guacamole  
Xili amb carn  
Wok d'espaguetis amb porc saltejat tex-mex.  
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