

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

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

02

Crema de carbassó natural
 Macarrons amb salsa bolonyesa de porc
 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 de porc guisades a la jardinera
 Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
 Fruita fresca

10

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
 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
 Fruita fresca

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
 Patates al vapor
 Fruita fresca

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
Escalopins de porc a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

DIJOUS

24

Crema de pastanaga
Trita francesa
Carbassó al forn
Fruita fresca

DIVENDRES

25

Pèsols a la francesa
Filet de pollastre rostit
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 d'au a la planxa
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
Escalopins de porc a la planxa
Arròs blanc
Fruita fresca



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