

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Llenties guisades amb bledes
Sèpia a la planxa

02

Crema de carbassó natural
Macarrons saltejats amb orenga

03

Cuscús saltejat
Llom a la planxa

04

Arròs saltejat amb carbassó
Filet de pollastre al forn amb llimona
i pebre

07

Bròquil amb patates
Filet de pollastre a la planxa

08

Crema de bledes
Filet de limanda a l'orly

09

Sopa de fideus
Llom a la planxa

10

Macarrons saltejats amb orenga
Tall rodó de gall dindi rostit

11

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata

14

Espinacs ofegats amb patata
Estofat de mongetes vermelles amb
arròs

15

Macarrons saltejats amb orenga
Truita a la francesa

16

Arròs saltejat amb carbassó
Filet de pollastre arrebossat

17

Cigrons guisats amb espinacs
Abadejo al forn

18

Crema de Bròquil
Filet de Gall Dindi a la planxa

DILLUNS

21

Lenties estofades amb arròs
Aletes de pollastre rostides
Patates fregides

DIMARTS

22

Arròs saltejat amb carbassó
Lluç al forn

DIMECRES

23

Sopa d'escudella
Escalopes de porc a la planxa

DIJOUS

24

Crema de carbassa
Trita a la francesa

DIVENDRES

25

Pèsols a la francesa
Filet de pollastre rostit al seu suc

28

Crema de bledes
Cuixetes de pollastre rostides

29

Macarrons saltejats amb orenga
Hamburguesa de vedella a la planxa

30

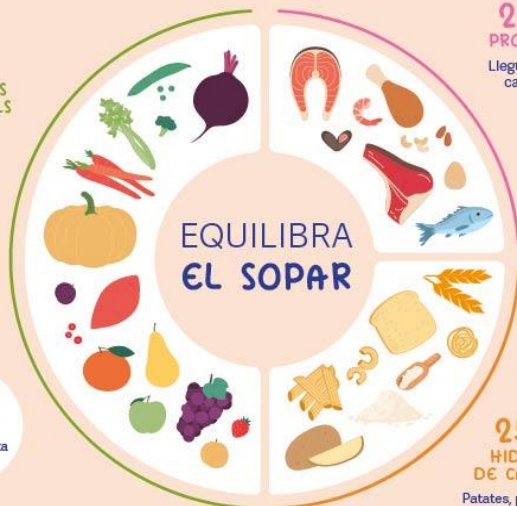
Cigrons guisats amb espinacs
Filet de limanda a l'orly

31

Xili amb carn
Arròs blanc



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