

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

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

02

Crema de carbassó natural
 Pasta s/g-ou bolonyesa
 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 en tempura sense ou
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita fresca

09

Sopa de fideus s/g-ou
 Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera
 Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
 Iogurt

10

Pasta s/g-ou
 Tall rodó de gall dindi rostit
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita fresca

11

Cigrons estofats
 Cinta de llonganisa a la planxa
 Tomàquet a la provençal
 Fruita fresca

14

Espinacs ofegats amb patata
 Estofat de mongetes vermelles
 Fruita fresca

15

Fideuà s/g-ou de verdures de temporada
 Hamburguesa de vedella a la planxa
 Pebrots verds fregits
 Iogurt

16

Arròs tres delícies
 Escalopa de pollastre empanat sense ou
 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 de fideus s/g-ou
Llom de porc rostit amb mel i llorer
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt

DIJOUS

24

Crema de pastanaga
Filet de pollastre a la planxa
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 s/g-ou 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 en tempura sense ou
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

31

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



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