

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Llenties guisades amb verdures
Ous remenats amb patates
Carbassó al forn
Fruita fresca

02

Crema de carbassó natural
Canelons d'espínacs
Bufet d'amanides
Fruita fresca

03

Cuscús amb verdures
Rotllets de primavera
Patata rostida amb farigola i orenga
Fruita fresca

04

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies
Salsitxa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca

07

Patates guisades amb verdures
Salsitxa vegetal a la planxa
Albergínia al forn
Fruita fresca

08

Mongeta verda bullida amb patates
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

09

Sopa de fideus
Mandonguilles vegetals
Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
logurt

10

Macarrons integrals alla norma gratinats amb daus d'albergínia
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

11

Cigrons estofats
Truita de patata
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

14

Espínacs ofegats amb patata
Estofat de mongetes vermelles
Fruita fresca

15

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

16

Arròs amb verdures
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

17

Cigrons estofats amb verdures
Remenat amb daus de carbassó
Albergínia al forn
Fruita fresca

18

Crema de verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Purè 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
Salsitxa vegetal a la planxa
Patates fregides
Fruita fresca

DIMARTS

22

Arròs saltejat amb carbassó
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

DIMECRES

23

Sopa de verdura
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt

DIJOUS

24

Crema de pastanaga
Hamburguesa vegetal a la planxa
Carbassó al forn
Fruita fresca

DIVENDRES

25

Pèsols a la francesa
Remenat de xampinyons
Mongetes seques
Fruita fresca

28

Crema de verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

29

Fideuà de verdures de temporada
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca

30

Cigrons estofats amb verdures
Croquetes d'espínacs
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

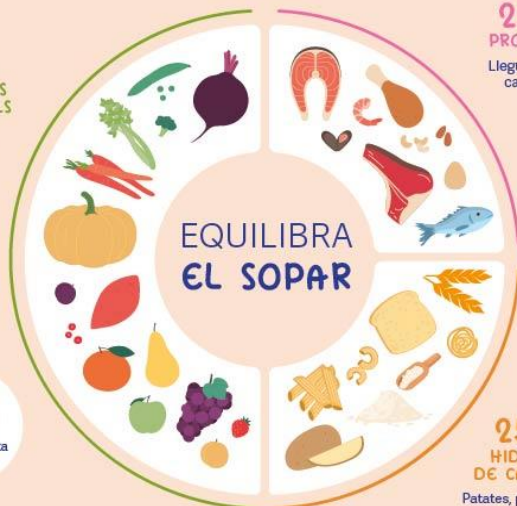
31

Amanida de tomàquet i blat de moro amb Natxos mexicans
Tofu a la planxa
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