

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Espaguetis amb bolonyesa de lleties

Croquetes de pollastre

Amanida d'enciam i olives

Fruita fresca

04

Mongeta tendra ofegada amb pernil dolç

Trita de patata

Amanida d'enciam i pastanaga

Iogurt

05

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies

Lluç amb salsa marinera

Fruita fresca

06

Crema de carbassó

Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera

Fruita fresca

07

Bledes saltades amb bacon

Mongeta blanca estofada estil tradicional

Daus de patata

Fruita fresca

10

Arròs tres delícies

Filet limanda a l'orli

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita fresca

11

Macarrons integrals saltejats

Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomàquet casolana

Patata rostida amb farigola i orenga

Fruita fresca

12

Llenties guisades amb verdures

Trita de pernil dolç

Carbassó al forn

Fruita fresca

13

Crema de pastanaga

Altes de pollastre rostides

Patates fregides

Iogurt

14

Mongeta tendra ofegada i patata

Estofat de carn d'au a la jardinera

Fruita fresca

17

Crema de verdures

Pernilets de pollastre a l'allet

Amanida d'enciam, tomàquet

Fruita fresca

18

Patates gratinades amb formatge

Bacallà a la biscaïna

Bufet d'amanides

Fruita fresca

19

Crema de bròquil

Filet de pollastre empanat

Daus de patata

Iogurt

20

Paella de verdures

Llom agredolç saltejat amb verduretes

Carbassó al forn

Fruita fresca

21

Mongetes blanques estofades a l'estil tradicional

Trita de carbassó

Tomàquet a la provençal

Fruita fresca

Tot el iogurt és **NATURALSENSE 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

24

Arròs amb verdures
Bunyols de Bacallà
Carbassó al forn
Fruita fresca

DIMARTS

25

Crema de carbassa i porro
Lluç a la basca
Puré de patata
Fruita fresca

DIMECRES

26

Pèsols a la francesa
Cuixetes de pollastre rostides amb prunes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

DIJOUS

27

Mongeta verda al vapor
Cigrons estofats
Fruita fresca

DIVENDRES

28

Espaguetis integrals amb tomàquet i herbes aromàtiques
Truita de pernil dolç
Amanida d'enciam
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 / ARRÓS
PASTA / ARRÓS	PATATES

Reducir el
MALBARATAMENT ALIMENTARI
és cosa de tots!

Segueix els consells del nostre
Xef Executiu Pepe Rodríguez
i aprèn com reduir-lo amb
petits canvis en el teu
dia a dia.



Aigua Fruita