

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

03

Espaguetis amb bolonyesa de lleties  
Espaguetis amb salsa pesto i formatge ratllat  
Croquetes de pollastre  
Filet de pollastre al forn  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

04

Mongeta tendra ofegada amb pernil dolç  
Espinacs a la catalana  
Truita de patata  
Seitons a l'andalusa  
Bufet d'amanides  
Iogurt

05

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies  
Lluç amb salsa marinera  
Risotto melós de bolets  
Filet d'abadejo a la biscaina  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

06

Crema de carbassó  
Coliflor al forn amb beixamel  
Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera  
Fajites de pollastre  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

07

Bledes saltades amb bacon  
Trinxat de la Cerdanya  
Mongeta blanca estofada estil tradicional  
Truita de tonyina  
Daus de patata  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

10

Arròs tres delícies  
Espinacs ofegats  
Filet limanda a l'orli  
Ous amb salsa aurora de beixamel i tomàquet  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

11

Macarrons integrals saltejats  
Bròquil ofegat amb patata  
Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomàquet casolana  
Llom de porc rostit al curri  
Patata rostida amb farigola i orenga  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

12

Lleties guisades amb verdures  
Cols de Brussel·les amb patates  
Truita de pernil dolç  
Lloms de sorell al forn amb alls confitats i julivert  
Carbassó al forn  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

13

Crema de pastanaga  
Coliflor ajoarriero  
Altes de pollastre rostides  
Pollastre taco "ranxero"  
Patates fregides  
Bufet d'amanides  
Iogurt

14

Mongeta tendra ofegada i patata  
Bledes saltades amb bacon  
Estofat de carn d'au a la jardinera  
Croquetes de pollastre  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

17

Crema de verdures  
Quinoa saltada amb verdures  
Pernilets de pollastre a l'allet  
Pollastre estil "thai"  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

18

Patates gratinades amb formatge  
Cuscús amb verdures  
Bacallà a la biscaina  
Filet de lluç a la manera de la Rioja  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

19

Crema de bròquil  
Amanida de cigrons  
Filet de pollastre empanat  
Filet de pollastre a la planxa  
Daus de patata  
Bufet d'amanides  
Iogurt

20

Paella de verdures  
Carxofes saltades  
Llom agredolç saltejat amb verduretes  
Magre porc estofat a l'estil tradicional  
Carbassó al forn  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

21

Mongetes blanques estofades a l'estil tradicional  
Crema de coliflor  
Truita de carbassó  
Ous amb pistó  
Tomàquet a la provençal  
Bufet d'amanides  
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  
Mussaca  
Bunyols de Bacallà  
Croquetes d'espínacs  
Carbassó al forn  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

## DIMARTS

25

Crema de carbassa i porro  
Albergínia farcida  
Lluç a la basca  
Maire a la planxa  
Puré de patata  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

## DIMECRES

26

Pèsols a la francesa  
Coliflor gratinada  
Cuixetes de pollastre rostides amb prunes  
Broquetes de pollastre adobades  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

## DIJOUS

27

Mongeta verda al vapor  
Carxofes saltades  
Cigrons estofats  
Pebrots del piquillo farcits de bacallà  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

## DIVENDRES

28

Espaguetis integrals amb tomàquet i herbes aromàtiques  
Espaguetis amb salsa pesto i formatge ratllat  
Truita de pernil dolç  
Tonyina amb ceba  
Bufet d'amanides  
Fruita fresca

50%  
VITAMINES  
I MINERALS

Verdures,  
cuinades



25%  
PROTEÏNA

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