

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Espaguetis amb bolonyesa de lleties

Croquetes d'espínacs

Amanida d'enciam i olives

Fruita fresca

04

Mongeta tendra ofegada

Trita de patata

Amanida d'enciam i pastanaga

Iogurt

05

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies

Salsitxa vegetal a la planxa

Fruita fresca

06

Crema de carbassó

Tofu rostit a les fines herbes

Fruita fresca

07

Bledes saltades amb bacon

Mongeta blanca estofada estil tradicional

Daus de patata

Fruita fresca

10

Paella de verdures de temporada

Hamburguesa vegetal a la planxa

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita fresca

11

Macarrons integrals saltejats

Salsitxes vegetal a la planxa

Patata rostida amb farigola i orenga

Fruita fresca

12

Llenties guisades amb verdures

Trita francesa de formatge

Carbassó al forn

Fruita fresca

13

Crema de pastanaga

Remenat d'ous amb xampinyó

Patates fregides

Iogurt

14

Mongeta tendra ofegada i patata

Tofu rostit a les fines herbes

Fruita fresca

17

Crema de verdures

Rotllets de primavera

Amanida d'enciam, tomàquet

Fruita fresca

18

Patates gratinades amb formatge

Croquetes d'espínacs

Bufet d'amanides

Fruita fresca

19

Crema de bròquil

Dau de seitan amb juliana de verdures

Daus de patata

Iogurt

20

Paella de verdures

Ous amb salsa aurora

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 **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

24

Arròs amb verdures
Rotllets de primavera
Carbassó al forn
Fruita fresca

DIMARTS

25

Crema de carbassa i porro
Trita francesa
Puré de patata
Fruita fresca

DIMECRES

26

Pèsols a la francesa
Salsitxa vegetal a la planxa
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
Trita de francesa amb formatge
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