

## 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

Fruita fresca

05

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies

Lluç amb salsa marinera

Fruita fresca

06

Crema de carbassó

Mandonguilles de porc 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

Cinta de llom a la planxa

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

Aletes de pollastre rostides

Patates fregides

Fruita fresca

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

Estofat de patates amb verduretes

Bacallà a la biscaïna

Bufet d'amanides

Fruita fresca

19

Crema de bròquil

Filet de pollastre empanat

Daus de patata

Fruita fresca

20

Paella de verdures

Llom agre dolç 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

L'enciam que s'utilitza per realitzar les amanides és de Km 0.

## DILLUNS

24

Arròs amb verdures  
 Bacallà al forn amb all i julivert  
 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