

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

03

Macarrons saltejats amb orenga  
Filet de pollastre a la planxa  
Pa blanc

04

Bròquil al vapor  
Truita de patata  
Pa blanc

05

Arròs saltejat amb carbassó  
Lluç amb picada de julivert fresc  
Pa blanc

06

Crema de carbassó  
Escalopes de porc a la planxa  
Pa blanc

07

Bledes saltades amb bacon  
Mongeta blanca estofada amb carbassa  
Pa blanc

10

Arròs saltejat amb carbassó  
Filet limanda a l'orli  
Pa blanc

11

Macarrons integrals saltejats  
Cinta de llom a la planxa  
Pa blanc

12

Llenties guisades amb verdures  
Truita francesa  
Pa blanc

13

Crema de pastanaga  
Altes de pollastre rostides  
Patates fregides  
Pa blanc

14

Mongeta tendra ofegada i patata  
Filet de pollastre a la planxa  
Pa blanc

17

Crema de verdures  
Pernilets de pollastre al forn  
Pa blanc

18

Patates gratinades amb formatge  
Bacallà al forn  
Pa blanc

19

Crema de bròquil  
Filet de pollastre empanat  
Pa blanc

20

Arròs saltejat amb carbassó  
Cinta de llom a la planxa  
Pa blanc

21

Mongetes blanques estofades amb carbassa  
Truita de patata  
Pa blanc

DILLUNS

24

Arròs amb carbassó  
Llom de bacallà al forn  
Pa blanc

DIMARTS

25

Crema de carbassa i porro  
Lluç a la planxa amb picada  
Pa blanc

DIMECRES

26

Crema de bledes natural  
Cuixetes de pollastre rostides  
Pa blanc

DIJOUS

27

Bròquil al vapor  
Cigrons estofats  
Pa blanc

DIVENDRES

28

Macarrons amb orenga  
Truita francesa  
Pa blanc

50%  
VITAMINES  
I MINERALS

Verdures,  
cuinades



25%  
PROTEINA

Llegum, peix,  
carn, ou

25%  
HIDRATS  
DE CARBONI

Patates, pasta, arròs

Aigua Fruita

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.

