

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Espaguetis amb bolonyesa de lleties

Filet de pollastre rostit amb all i julivert

Amanida d'enciam i olives

Fruita fresca

04

Mongeta tendra ofegada amb pernil dolç

Truita de patata

Amanida d'enciam i pastanaga

logurt sense lactosa

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

Cinta de llom a la planxa

Patata rostida amb farigola i orenga

Fruita fresca

12

Llenties guisades amb verdures

Truita de pernil dolç

Carbassó al forn

Fruita fresca

13

Crema de pastanaga

Aletes de pollastre rostides

Patates fregides

logurt sense lactosa

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

logurt sense lactosa

20

Paella de verdures

Llom agre dolç saltejat amb verduretes

Carbassó al forn

Fruita fresca

21

Mongetes blanques estofades a l'estil tradicional

Truita 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

Llom de 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

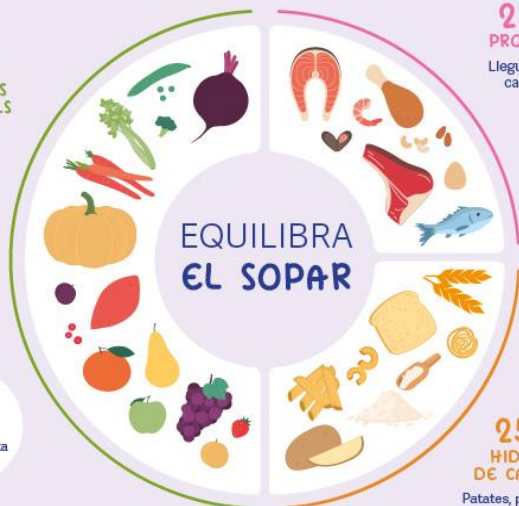
Truita de pernil dolç

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:

VERDURES CUINADES

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

LLEGUM

CARN

PEIX

OUS

PATATES

PASTA / ARRÓS

Hauries de sopar:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

VERDURES CUINADES

CARN / PEIX / OUS

PEIX / OUS / LEGUMES

CARN / OUS / LEGUMES

PEIX / CARN / LEGUMES

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.

