

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

03

Pasta s/g-o 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

Cinta de llom a la planxa

Amanida d'enciam i pastanaga

Iogurt

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 empanat sense ou

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita fresca

11

Pasta s/g-o amb tomàquet

Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomàquet casolana

Patata rostida amb farigola i orenga

Fruita fresca

12

Lleties guisades amb verdures

Cinta de llom a la planxa

Carbassó al forn

Fruita fresca

13

Crema de pastanaga

Altes de pollastre rostides

Patates fregides

Iogurt

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

Patates gratinades amb formatge

Bacallà a la biscaïna

Bufet d'amanides

Fruita fresca

19

Crema de bròquil

Filet de pollastre empanat sense ou

Daus de patata

Iogurt

20

Paella de verdures

Llom agre dolç saltejat amb verduretes

Carbassó al forn

Fruita fresca

21

Mongetes blanques estofades a l'estil tradicional

Hamburguesa de vedella a la planxa

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

Pasta s/g al pomodoro amb herbes aromàtiques

Cinta de llom a la planxa

Amanida d'enciam

Fruita fresca

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.

