

## Dilluns

Kcal HC Lip Prot

## Dimarts

Kcal HC Lip Prot

## Dimecres

Kcal HC Lip Prot

## Dijous

Kcal HC Lip Prot

## Divendres

Kcal HC Lip Prot

6

Kcal HC Lip Prot

Sense servei  
de menjador

7

Kcal HC Lip Prot

Cigrons estofats a la jardinera  
Truita a la francesa  
Fruita fresca

8

Kcal HC Lip Prot

Arròs caldós mariner  
Filet de llenguado orly  
logurt

9

Kcal HC Lip Prot

Crema de pastanaga  
Aletes de pollastre rostides  
Fruita fresca

10

Kcal HC Lip Prot

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
casolana  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Fruita fresca

13

Kcal HC Lip Prot

Llenties estofades  
Truita de carbassó  
Fruita fresca

14

Kcal HC Lip Prot

Fideuà de marisc i verdures de temporada  
amb pasta integral  
Suprema de salmó al forn amb salsa de  
porros  
logurt

15

Kcal HC Lip Prot

Crema de verdures  
Cuixetes de pollastre rostits a l'all  
Fruita fresca

16

Kcal HC Lip Prot

Arròs blanc amb salsa de tomàquet  
casolana aromatitzada  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Fruita fresca

17

Kcal HC Lip Prot

Bròquil amb patates a l'ajovarriero  
Galtes de porc estofades a l'estil tradicional  
Fruita frescaConsulta aquí els al·lèrgens del  
menú (prem en cada plat per a  
veure el detall)<https://someal.app/fundaciollor>

## Dilluns

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	330	45	9	17

Paella de verdures  
Abadejo al forn  
Fruita fresca

## Dimarts

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	547	62	23	22

Espaguetis integrals a la carbonara amb daus de bacó  
Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet  
iogurt

## Dimecres

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	228	23	10	12

Crema de carabassa i porro  
Lluç al forn amb salsa biscaïna  
Fruita fresca

## Dijous

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	298	27	12	20

Mongeta tendra ofegada i patata  
Cuixetes de pollastre rostides amb taronja  
Fruita fresca

## Divendres

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	358	32	17	19

Guisat de mongetes seques amb verdures  
Remenats amb formatge  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	313	24	12	28

Pèsols saltats a la francesa  
Ragoût de gall dindi  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	433	46	20	17

Lenties estofades  
Truita de patates  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	503	64	20	18

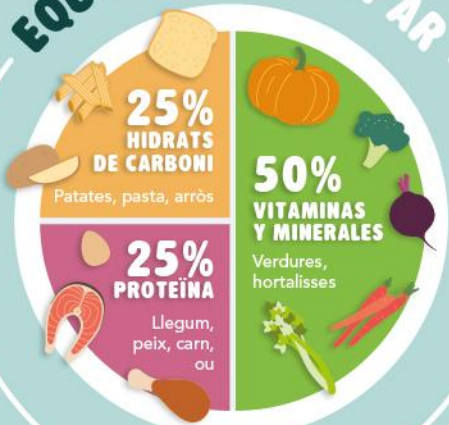
Arròs saltejat amb verdures i salsa de soja al wok  
Mandonguilles vegetals a la jardineria  
iogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	340	40	11	18

Macarrons integrals amb salsa bolonyesa  
Lluç al forn  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot

## EQUILIBRA EL SOPAR



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 / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

## TRIAR

## ALIMENTS FRESCOS,

**NATURALS I AMB MENYS ENVASOS  
MILLORA LA NOSTRA SALUT  
I REDUEIX RESIDUS**

Petites decisions en la compra comporten **grans beneficis** per a nosaltres i per al planeta!

**aprendiendo**  
A COMER  
by sodexo