

## 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 limanda 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  
635 69 27 27Llenties estofades  
Truita de carbassó  
Fruita fresca

14

Kcal HC Lip Prot  
685 69 27 38Fideuà de marisc amb pasta integral i  
verdures de temporada  
Suprema de salmó al forn amb salsa de  
porros  
logurt

15

Kcal HC Lip Prot  
439 34 18 34Crema de verdures  
Cuixetes de pollastre amb picada d'all  
Fruita fresca

16

Kcal HC Lip Prot  
486 81 12 12Arròs blanc amb salsa de tomàquet  
casolana aromatitzada  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Fruita fresca

17

Kcal HC Lip Prot  
442 39 20 26Bròquil 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 | 497  | 67 | 16  | 23   |

Paella de verdures  
Abadejo al forn  
Fruita fresca

## Dimarts

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 21 | 708  | 83 | 28  | 28   |

Espaguetis integrals a la carbonara amb lardons de bacó  
Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet  
logurt

## Dimecres

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 22 | 305  | 32 | 13  | 16   |

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

## Dijous

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 23 | 459  | 36 | 19  | 36   |

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

## Divendres

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 24 | 497  | 51 | 21  | 26   |

Mongetes blanques estofades amb verdures  
Ous remenats amb formatge  
Fruita fresca

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 27 | 431  | 33 | 17  | 38   |

Pèsols saltejats a la francesa  
Ragoût de gall dindi  
Fruita fresca

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 28 | 615  | 65 | 27  | 26   |

Lenties estofades  
Truita de patata  
Fruita fresca

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 29 | 659  | 82 | 27  | 22   |

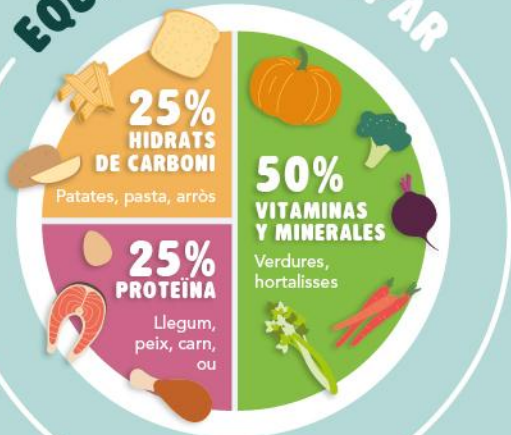
Arròs saltejat amb verdures i salsa de soja  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
logurt

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 30 | 510  | 62 | 16  | 26   |

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!