

## 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  
Amanida de cigrons  
Truita a la francesa  
Ous en salsa aurora de beixamel i tomàquet  
Fruita fresca  
Bufet d'acompanyament d'amanida

8

Kcal HC Lip Prot

Arròs caldós mariner  
Arròs tres delícies  
Filet de limanda orly  
Llom de verat al forn amb alls confitats i julivert  
Iogurt  
Bufet d'acompanyament d'amanida

9

Kcal HC Lip Prot

Crema de pastanaga  
Coliflor ajoarriero  
Aletes de pollastre rostides  
Filet de pollastre a la planxa  
Fruita fresca  
Patates rostides

10

Kcal HC Lip Prot

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana  
Macarrons integrals saltats  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Chili amb bolonyesa vegetal  
Fruita fresca  
Bufet d'acompanyament d'amanida

13

Kcal HC Lip Prot

Llenties estofades  
Amanida de llenties  
Truita de carbassó  
Ous durs amb salsa de tomàquet casolana  
Fruita fresca  
Bufet d'acompanyament d'amanida

14

Kcal HC Lip Prot

Fideuà de pasta integral amb marisc i verdures de temporada  
Cuscús amb verdures  
Suprema de salmó al forn amb salsa de porros  
Filets de lluç a la riojana  
Iogurt  
Bufet d'acompanyament d'amanida

15

Kcal HC Lip Prot

Crema de verdures  
Bledes ofegades amb patata  
Cuixetes de pollastre amb picada d'all  
Filet de pollastre a la planxa  
Fruita fresca  
Patates fregides

16

Kcal HC Lip Prot

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada  
Amanida d'arròs  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Parmentier amb bolonyesa vegetal  
Fruita fresca  
Bufet d'acompanyament d'amanida

17

Kcal HC Lip Prot

Bròquil amb patates a l'ajoarriero  
Vichyssoise de porros  
Galtes de porc estofades a l'estil tradicional  
Blanqueta de gall dindi  
Fruita fresca  
Moniato rostit

Consulta aquí els al·lergògens del  
menú (prem en cada plat per a  
veure el detall)

<https://someal.app/fundaciollor>



## Dilluns

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	699	88	24	34

Paella de verdures  
Risotto de carbassa i mozzarella  
Abadejo al forn  
Lluç a la planxa  
Fruita fresca  
Bufet d'acompanyament d'amanida

## Dimarts

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	985	103	46	37

Espaguetis integrals a la carbonara amb daus de bacó  
Albergínia farcida  
Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet  
Cigrons saltejats  
logurt  
Bufet d'acompanyament d'amanida

## Dimecres

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	454	49	17	24

Crema de carabassa i porro  
Coliflor ajoarriero  
Lluç al forn amb salsa biscaïna  
Bacallarella a la planxa  
Fruita fresca  
Patates rostides

## Dijous

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	604	54	26	38

Mongeta tendra ofegada i patata  
Carxofes saltejades amb all  
Cuixetes de pollastre rostides amb taronja  
Broquetes de pollastre marinats  
Fruita fresca  
Arròs bullit

## Divendres

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	764	62	40	38

Guisat de mongetes seques amb verdures  
Coliflor al forn amb beixamel  
Ous remenats amb formatge  
Remenat d'ous amb bolets  
Fruita fresca  
Bufet d'acompanyament d'amanida

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	738	71	26	56

Pèsols saltejats a la francesa  
Bledes ofegades amb patata  
Ragoût de gall dindi  
Pit de pollastre a la planxa  
Fruita fresca  
Moniato rostit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	892	88	44	34

Lenties estofades  
Crema de mongetes blanques amb pastanaga  
Trita de patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet casolana  
Fruita fresca  
Bufet d'acompanyament d'amanida

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	936	110	42	31

Arròs saltat amb verdures i salsa de soja al wok  
Milfulls de pasta amb bolonyesa vegetal gratinada  
Mandonguilles vegetals a la jardineria  
Chili amb bolonyesa vegetal  
logurt  
Bufet d'acompanyament d'amanida

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	631	70	22	34

Macarrons integrals amb salsa bolonyesa  
Macarrons integrals amb salsa de pesto vermell  
Lluç al forn  
Llom de verat al forn amb alls confitats i julivert  
Fruita fresca  
Amanida d'enciam i pastanaga

	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!