

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 blanc saltejat
Limanda al forn
logurt

9

Kcal HC Lip Prot

Crema de pastanaga
Aletes de pollastre rostides
Fruita fresca

10

Kcal HC Lip Prot

Pasta sense gluten ni lactosa amb salsa de
tomàquet casolana
Mandonguilles vegetals a la jardinera
Fruita fresca

13

Kcal HC Lip Prot
465 59 20 9Patates guisades amb verdures
Truita de carbassó
Fruita fresca

14

Kcal HC Lip Prot
662 66 26 41Fideuà sense gluten amb peix i verdures de
l'horta
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
435 62 9 27Arròs blanc amb salsa de tomàquet
casolana aromatitzada
Filet de gall dindi 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	668	79	28	25

Pasta sense gluten ni blat a la carbonara amb daus 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
Luç 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	452	37	17	38

Pèsols saltejats a la francesa
Ragoût de gall dindi
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	480	57	20	16

Crema de mongetes blanques amb pastanaga
Truita de patata
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	657	82	27	21

Arròs amb verdures
Mandonguilles vegetals a la jardineria
logurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	477	52	20	23

Pasta sense gluten a la bolonyesa
Luç al forn
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot

EQUILIBRA EL SOPAR



Aigua Fruita

SI HAS MENJAT:

VERDURES CUINADES

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

LLEGUM

CARN

PEIX

OUS

PATATES

PASTA / ARRÒS

HAURIES DE SOPAR:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

VERDURES CUINADES

CARN / PEIX / OUS

PEIX / OUS / LEGUMES

CARN / OUS / LEGUMES

PEIX / CARN / LEGUMES

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!

