

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
Escalopins de porc a la planxa
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

Llenties estofades
Filet de pollastre a la planxa
Fruita fresca

14

Kcal HC Lip Prot

Fideuà sense gluten amb peix i verdures de
l'horta
Suprema de salmó al forn amb salsa de
porros
logurt

15

Kcal HC Lip Prot

Crema de verdures
Cuixetes de pollastre amb picada d'all
Fruita fresca

16

Kcal HC Lip Prot

Arròs blanc amb salsa de tomàquet
casolana aromatitzada
Filet de gall dindi a la planxa
Fruita fresca

17

Kcal HC Lip Prot

Bròquil amb patates a l'ajoarriero
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

20 Kcal 497 HC 67 Lip 16 Prot 23

Paella de verdures
Abadejo al forn
Fruita fresca

Dimarts

21 Kcal 668 HC 79 Lip 28 Prot 25

Pasta sense gluten ni blat a la carbonara amb daus de bacó
Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet
logurt

Dimecres

22 Kcal 305 HC 32 Lip 13 Prot 16

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

Dijous

23 Kcal 459 HC 36 Lip 19 Prot 36

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

Divendres

24 Kcal 517 HC 51 Lip 20 Prot 33

Mongetes blanques estofades amb verdures
Escalopins de porc a la planxa
Fruita fresca

27 Kcal 452 HC 37 Lip 17 Prot 38

Pèsols saltejats a la francesa
Ragoût de gall dindi
Fruita fresca

28 Kcal 542 HC 55 Lip 19 Prot 38

Llenties estofades
Filet d'abadejo amb salsa verda
Fruita fresca

29 Kcal 659 HC 82 Lip 27 Prot 22

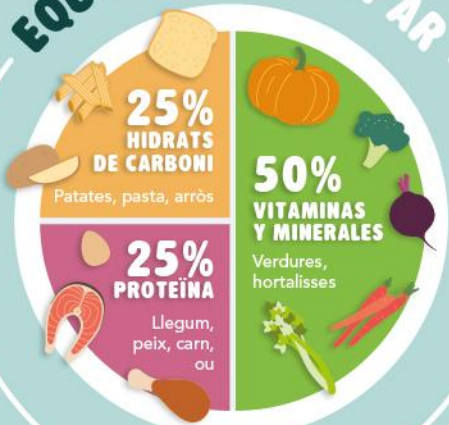
Arròs saltejat amb verdures i salsa de soja
Mandonguilles vegetals a la jardinera
logurt

30 Kcal 477 HC 52 Lip 20 Prot 23

Pasta sense gluten a la bolonyesa
Luç al forn
Fruita fresca

31 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!

