

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

2

3

Sense servei
de menjadorSense servei
de menjadorSense servei
de menjador

6

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot

Llenties estofades amb bleda
Truita a la francesa

8

Kcal HC Lip Prot

Arròs blanc saltejat
Filet de limanda orly

9

Kcal HC Lip Prot

Crema de carbassó natural
Aletes de pollastre rostides

10

Kcal HC Lip Prot

Macarrons saltats amb all i orenga
Escalopins de porc a la planxaSense servei
de menjador

13

Kcal HC Lip Prot

Llenties estofades amb bleda
Truita casolana de patata i carbassó

14

Kcal HC Lip Prot

Macarrons saltats amb all i orenga
Salmó al forn

15

Kcal HC Lip Prot

Crema de carbassó natural
Cuixetes de pollastre amb picada d'all

16

Kcal HC Lip Prot

Arròs blanc saltejat
Filet de gall dindi a la planxa

17

Kcal HC Lip Prot

Bròquil amb patates a l'ajovarriero
Escalopins de porc a la planxaConsulta 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	312	46	5	20

Arròs blanc saltejat
Abadejo al forn

Dimarts

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	434	43	18	26

Espaguetis a l'all
Escalopins de porc a la planxa

Dimecres

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	224	16	11	15

Crema de carabassa i porro
Suprema de lluç al forn amb alls confitats i julivert

Dijous

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	327	15	15	33

Crema de carbassó natural
Cuixetes de pollastre rostides

Divendres

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	343	12	24	20

Coliflor al forn amb beixamel
Ous remenats amb formatge

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	262	7	16	22

Bledes ofegades
Filet de pollastre a la planxa

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	477	46	22	25

Lenties estofades amb bleda
Truita de patata casolana

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	392	46	13	22

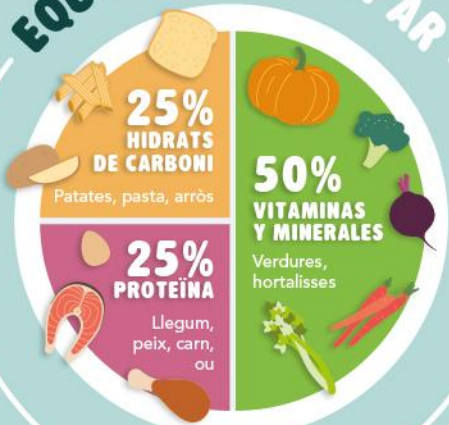
Arròs blanc saltejat
Escalopins de porc a la planxa

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	364	43	13	19

Macarrons saltats amb all i orenga
Luç al forn

	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!

