

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
Postre de soja natural
Amanida d'enciam i tomàquet

8

Kcal HC Lip Prot

Arròs blanc saltejat
Filet de limanda orly
Fruita fresca
Amanida d'enciam i olives

9

Kcal HC Lip Prot

Crema de pastanaga
Aletes de pollastre rostides
Fruita fresca
Patates rostides

10

Kcal HC Lip Prot

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
casolana
Mandonguilles vegetals a la jardinera
Fruita fresca
Amanida d'enciam i blat de moro

13

Kcal HC Lip Prot
661 70 29 27Llenties estofades
Truita de carbassó
Fruita fresca
Amanida d'enciam i tomàquet

14

Kcal HC Lip Prot
673 61 28 42Fideuà sense gluten amb peix i verdures de
l'horta
Suprema de salmó al forn amb salsa de
porros
Postre de soja natural
Amanida d'enciam i blat de moro

15

Kcal HC Lip Prot
622 54 28 36Crema de verdures
Cuixetes de pollastre amb picada d'all
Fruita fresca
Patates fregides

16

Kcal HC Lip Prot
463 64 11 28Arròs blanc amb salsa de tomàquet
casolana aromatitzada
Filet de gall dindi a la planxa
Fruita fresca
Amanida d'enciam i pastanaga

17

Kcal HC Lip Prot
545 59 22 27Bròquil amb patates a l'ajuarriero
Galtes de porc estofades a l'estil tradicional
Fruita fresca
Moniato rostitConsulta 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	523	68	18	23

Paella de verdures
Abadejo al forn
Fruita fresca
Amanida d'enciam i tomàquet

Dimarts

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	611	69	25	25

Espaguetis a l'all
Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet
Postre de soja natural
Amanida d'enciam i pastanaga

Dimecres

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	380	44	15	17

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

Dijous

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	545	51	21	37

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

Divendres

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	555	56	26	24

Mongetes blanques estofades amb verdures
Ous remenats
Fruita fresca
Amanida d'enciam i blat de moro

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	555	57	19	39

Pèsols saltejats a la francesa
Ragoût de gall dindi
Fruita fresca
Moniato rostit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	665	72	29	26

Lenties estofades
Truita de patata
Fruita fresca
Amanida de tomàquet i pastanaga

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	670	78	29	23

Arròs saltejat amb verdures i salsa de soja
Mandonguilles vegetals a la jardinera
Postre de soja natural
Amanida d'enciam i blat de moro

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	538	63	18	26

Macarrons integrals amb salsa bolonyesa
Lluç al forn
Fruita fresca
Amanida d'enciam i pastanaga

	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!

aprendiendo
A COMER
by sodexo