

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
477 56 18 22Cigrons estofats a la jardinera
Truita a la francesa
Fruita fresca
Amanida d'enciam i tomàquet

8

Kcal HC Lip Prot
489 67 15 21Arròs blanc saltejat
Tofu a la planxa
Iogurt
Amanida d'enciam i olives

9

Kcal HC Lip Prot
446 44 24 13Crema de pastanaga
Ous remenats
Fruita fresca
Patates rostides

10

Kcal HC Lip Prot
724 84 31 24Macarrons 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
590 70 23 23Llenties guisades amb verdures
Truita de carbassó
Fruita fresca
Amanida d'enciam i tomàquet

14

Kcal HC Lip Prot
580 72 21 26Fideuà de verdures de temporada
Tofu a la planxa
Iogurt
Amanida d'enciam i blat de moro

15

Kcal HC Lip Prot
491 54 24 14Crema de verdures
Truita a la francesa
Fruita fresca
Patates fregides

16

Kcal HC Lip Prot
514 82 14 12Arròs blanc amb salsa de tomàquet
casolana aromatitzada
Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita fresca
Amanida d'enciam i pastanaga

17

Kcal HC Lip Prot
650 89 23 21Bròquil amb patates a l'ajoarriero
Cigrons saltejats amb carbassó, pebrot i un
toc de julivert
Fruita fresca
Moniato rostitConsulta aquí els al·lèrgens del
menú (prem en cada plat per a
veure el detall)<https://someal.app/fundaciollor>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	519	68	21	15

Paella de verdures
Trita a la francesa
Fruita fresca
Amanida d'enciam i tomàquet

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	646	79	26	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	575	76	22	18

Crema de carabassa i porro
Cigrons saltejats amb carbassó, pebrot i un toc de julivert
Fruita fresca
Patates rostides

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	466	54	20	19

Mongeta tendra ofegada i patata
Tofu a la planxa
Fruita fresca
Arròs bullit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	543	56	23	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	484	56	18	24

Pèsols saltats
Tofu a la planxa
Fruita fresca
Moniato rostit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	583	70	23	22

Lenties estofades amb bleda
Trita de patata
Fruita fresca
Amanida de tomàquet i pastanaga

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	705	87	29	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	460	60	17	16

Macarrons saltats amb all i orenga
Trita a la francesa
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!