



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Kcal HC Lip Prot

Sense servei de menjador

2

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

3

Kcal HC Lip Prot

Fruita fresca
Galletes maria

4

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

5

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

8

Kcal HC Lip Prot

logurt
Galletes maria

9

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

10

Kcal HC Lip Prot

Fruita fresca
Galletes maria

11

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

12

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

15

Kcal HC Lip Prot

logurt
Galletes maria

16

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

17

Kcal HC Lip Prot

Fruita fresca
Galletes maria

18

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

19

Kcal HC Lip Prot

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

22 Kcal 228 HC 33 Lip 8 Prot 6

logurt
Galetes maria

23 Kcal 515 HC 75 Lip 14 Prot 21

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

24 Kcal 159 HC 26 Lip 5 Prot 2

Fruita fresca
Galetes maria

25 Kcal 515 HC 75 Lip 14 Prot 21

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

26 Kcal 515 HC 75 Lip 14 Prot 21

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

29 Kcal 228 HC 33 Lip 8 Prot 6

logurt
Galetes maria

30 Kcal 515 HC 75 Lip 14 Prot 21

Entrepà de crema de formatge
Entrepà de pernil dolç
Entrepà de gall dindi
Pa amb xocolata

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

50%
VITAMINES
I MINERALS
Verdures,
cuinades

25%
PROTEÏNA
Legum, peix,
carn, ou

EQUILIBRA
EL SOPAR

25%
HIDRATS
DE CARBONI
Patates, pasta, arròs

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

PER UN
BERENAR

saludable i sostenible

SUBSTITUEIX ELS SUCS PER

UNA PEÇA DE FRUITA
I COMBINÀ IOGURTS AMB
FRUITS SECS

Aigua Fruita

Yogurt

aprendiendo
A COMER
by sodexo