



Dilluns

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 1 | | | | |

Sense servei de menjador

Dimarts

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 2 | 563 | 83 | 15 | 24 |

Tirabuixons amb salsa de tomàquet casolana
Delícies de lluç casolanes en tempura s/g
Minestra de verdures
Gelatina

Dimecres

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 3 | 581 | 71 | 21 | 27 |

Arròs bullit amb tomàquet fregit
Salmon al horno con salsa de naranja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dijous

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 4 | 416 | 58 | 11 | 20 |

Sopa de galets
Carn d'olla (cigrons, verdures i pollastre)
logurt savia natural edulcorat

Divendres

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 5 | 513 | 50 | 24 | 24 |

Crema de carbassó natural
Filet de pollastre a la mostassa
Patates fregides
Fruita fresca

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 8 | 483 | 67 | 15 | 18 |

Arròs amb verdures
Lluç amb salsa marinera
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 9 | 430 | 40 | 18 | 26 |

Sopa de fideus
Escalopes de porc a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt savia natural edulcorat

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 10 | 363 | 37 | 17 | 16 |

Crema de verdures
Ous ferrats amb frankfurts de gall dindi
Fruita fresca

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 11 | 509 | 54 | 17 | 35 |

Guisat de mongetes seques amb verdures
Llom de bacallà al forn amb salsa de tomàquet i alfàbrega
Amanida d'enciam, taronja i blat de moro
Fruita fresca

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 12 | 513 | 76 | 17 | 14 |

Saltat de mongeta verda, pastanaga i patata amb all i ceba caramel·litzada.
Macarrons amb salsa bolonyesa de porc
Fruita fresca

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 15 | 603 | 71 | 24 | 24 |

Llenties casolanes
Trita de patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 16 | 633 | 66 | 33 | 17 |

Arròs bullit amb tomàquet fregit
Hamburguesa de porc casolana a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 17 | 416 | 58 | 11 | 20 |

Sopa de galets
Carn d'olla (cigrons, verdures i pollastre)
logurt savia natural edulcorat

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 18 | 487 | 47 | 23 | 24 |

Crema de pastanaga
Carn magra de porc estofada
Patates rostides
Fruita fresca

| | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 19 | 543 | 64 | 20 | 23 |

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana
Suprema de lluç a la gallega
Amanida de tomàquet i ceba amb orenga
Fruita fresca



Dilluns

22 Kcal 567 HC 44 Lip 31 Prot 26

Bròquil ofegat
Mandonguilles de porc amb salsa de verdures
Patates fregides
Fruita fresca

Dimarts

23 Kcal 372 HC 37 Lip 16 Prot 19

Sopa de pasta maravella
Ous remenats amb pernil dolç
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt savia natural edulcorat

Dimecres

24 Kcal 537 HC 53 Lip 20 Prot 35

Crema hortolana
Pernilets de pollastre amb mel i romaní
Arròs bullit
Fruita fresca

Dijous

25 Kcal 573 HC 64 Lip 20 Prot 35

Guisat de mongetes seques amb verdures
Filet de pollastre empanat casolà sense al·lèrgens
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca

Divendres

26 Kcal 501 HC 69 Lip 13 Prot 26

Arròs bullit amb tomàquet fregit
Filet de tonyina a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

29 Kcal 454 HC 46 Lip 23 Prot 12

Crema de carbassa
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt savia natural edulcorat

30 Kcal 498 HC 65 Lip 16 Prot 25

Paella de pollastre
Filete de abadejo al horno con ajos confitados y perejil
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

50%
VITAMINES
I MINERALS
Verdures,
cuinades



25%
PROTEÏNA
Legum, peix,
carn, ou

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

aprendiendo
A COMER
by sodexo