



Dilluns

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

Sense servei de menjador

Dimarts

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	81	17	22

Pasta s/g-h amb salsa de tomàquet cassolana  
 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	480	62	17	19

Sopa de fideus s/g  
 Carn d'olla (cigrons, verdures i pollastre)  
 logurt

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	512	67	17	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	494	45	24	25

Sopa de fideus s/g  
 Llom adobat a la planxa  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 logurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	449	35	27	16

Crema de verdures  
 Ous ferrats amb salsitxes  
 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	493	81	14	11

Saltat de mongeta verda, pastanaga i patata amb all i ceba caramel·litzada.  
 Pasta s/g-h amb salsa de tomàquet cassolana  
 Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	472	51	24	11

Crema de carbassó natural  
 Truita de patata  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	484	66	14	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	480	62	17	19

Sopa de fideus s/g  
 Carn d'olla (cigrons, verdures i pollastre)  
 logurt

	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	477	62	15	22

Tirabuixons amb salsa de formatge s/g  
 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 453 HC 42 Lip 24 Prot 18

Sopa de fideus s/g  
Remenat d'ous amb pernil dolç i formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt

## 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 480 HC 50 Lip 24 Prot 13

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

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