



Dilluns

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

Sense servei de menjador

Dimarts

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	235	22	9	16

Puré de patata, pastanaga, mongeta tendra i pollastre.  
logur natural

Dimecres

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	372	53	10	18

Puré de patates, pastanaga, porro, lleties i ou  
Farinetes de fruites naturals

Dijous

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	282	38	9	13

puré de patata, carbassa i porro amb porc  
Farinetes de fruites naturals

Divendres

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	297	50	4	14

Puré de patata, pastanaga, carbassó i arròs amb abadejo  
Farinetes de fruites naturals

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	298	51	5	12

Puré de patata, pastanaga, porro, arròs i lluç.  
Farinetes de fruites naturals

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	235	22	9	16

Puré de patata, pastanaga, mongeta tendra i pollastre.  
logur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	372	53	10	18

Puré de patates, pastanaga, porro, lleties i ou  
Farinetes de fruites naturals

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	282	38	9	13

puré de patata, carbassa i porro amb porc  
Farinetes de fruites naturals

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	297	50	4	14

Puré de patata, pastanaga, carbassó i arròs amb abadejo  
Farinetes de fruites naturals

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	298	51	5	12

Puré de patata, pastanaga, porro, arròs i lluç.  
Farinetes de fruites naturals

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	235	22	9	16

Puré de patata, pastanaga, mongeta tendra i pollastre.  
logur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	372	53	10	18

Puré de patates, pastanaga, porro, lleties i ou  
Farinetes de fruites naturals

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	282	38	9	13

puré de patata, carbassa i porro amb porc  
Farinetes de fruites naturals

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	297	50	4	14

Puré de patata, pastanaga, carbassó i arròs amb abadejo  
Farinetes de fruites naturals



## Dilluns

22 Kcal 298 HC 51 Lip 5 Prot 12

Purè de patata, pastanaga, porro, arròs i lluç.  
Farinetes de fruites naturals

## Dimarts

23 Kcal 235 HC 22 Lip 9 Prot 16

Purè de patata, pastanaga, mongeta tendra i pollastre.  
logur natural

## Dimecres

24 Kcal 372 HC 53 Lip 10 Prot 18

Purè de patates, pastanaga, porro, lleties i ou  
Farinetes de fruites naturals

## Dijous

25 Kcal 272 HC 37 Lip 6 Prot 18

Purè de patata, pastanaga, carbassó i vedella.  
Farinetes de fruites naturals

## Divendres

26 Kcal 297 HC 50 Lip 4 Prot 14

Purè de patata, pastanaga, carbassó i arròs amb abadejo  
Farinetes de fruites naturals

29 Kcal 298 HC 51 Lip 5 Prot 12

Purè de patata, pastanaga, porro, arròs i lluç.  
Farinetes de fruites naturals

30 Kcal 235 HC 22 Lip 9 Prot 16

Purè de patata, pastanaga, mongeta tendra i pollastre.  
logur natural

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