



Dilluns

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

Sense servei de menjador

Dimarts

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	590	94	14	22

Espirals a la carbonara
Bunyols de bacallà
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	513	54	19	32

Sopa de galets
Carn d'olla
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	456	44	19	28

Sopa de fideus
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	495	57	19	13

Saltat de mongeta verda, pastanaga i patata amb all i ceba caramel·litzada.
Canelons de carn gratinats
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	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	513	54	19	32

Sopa de galets
Carn d'olla
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	509	65	15	25

Macarrons integrals amb salsa cremosa de formatge
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 415 HC 41 Lip 19 Prot 20

Sopa de pasta maravella
Remenat d'ous amb pernil dolç i formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt

Dimecres

24 Kcal 404 HC 50 Lip 12 Prot 23

Crema hortolana
Filet de pollastre al forn
Arròs bullit
Fruita fresca

Dijous

25 Kcal 715 HC 61 Lip 40 Prot 28

Mongetes blanques estofades
Croquetes i crestes
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca

Divendres

26 Kcal 504 HC 70 Lip 14 Prot 25

Arròs bullit amb tomàquet fregit
Lloms de sorell al forn amb alls confitats i julivert
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
Iogurt

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

Aigua Fruita

PER UN
BERENAR

saludable i sostenible

SUBSTITUEIX ELS SUCS PER

UNA PEÇA DE FRUITA
I COMBINÀ IOGURTS AMB
FRUITS SECS

aprendiendo
A COMER
by sodexo