

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 1

DIA 2

Guisat de lleties amb
pastanaga i porro
Patates al forn amb
Bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

Sopa de verdures
Llom al forn amb bolets i
amb enciam, cogombre i
olives
Fruita de temporada

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

Macarrons integrals a la
Napolitana
Lluç en salsa marinera i
amb amanida d'enciam,
cogombre i pebrot
Fruita de temporada

Ofegat de pèsols amb
ceba i pernil
Botifarra al forn amb
amanida de tomàquet,
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

**Mongeta blanca amb all i
julivert**
**Nuggets s/ou vegetals al
forn amb enciam,
tomàquet i olives**
Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet
Truita francesa amb
amanida d'enciam, olives i
patanaga
Fruita de temporada

Sopa de pasta
Contracuixa de pollastre
amb ceba caramel.litza
logurt natural

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

FESTIU

Lleties amb carbassa i
porro
Gall dindi al forn amb salsa
Yakisoba
Fruita de temporada

Arròs a la cassola amb carn i
verdures
Abadejo al forn amb salsa
de carbassó i formatge
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb
patates
Hamburguesa de vedella
al forn amb amanida
d'enciam, pebrot i
pastanaga
logurt natural

Fideuà de peix
Gall dindi a la Gallega amb
amanida d'enciam,
cogombre i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

Espirals amb salsa Funghi
Rap a la marinera
Fruita de temporada

Bròquil amb patates
Mandonguilles a la
Jardinera
Fruita temporada

Sopa de brou amb pasta
Gall dindi a la planxa amb
amanida, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs melós de peix
Contracuixa de pollastre amb
xampinyos
logurt de maduixa

**Cigrons estofats amb
verdures**
Pizza vegetal
Fruita de temporada

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

Lleties estofades amb
verdures
Gall dindi amb amanida
d'enciam, cogombre i
pastanaga
Fruita de temporada

Puré de carbassa
Macarrons integrals amb
Bolonyesa de lleties
Fruita de temporada

Arròs amb sofregit de ceba i
tomàquet
Delícies de peix al forn i
amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita de temporada

Sopa de verdura
Pollastre a l'allet amb
amanida d'enciam, pebrot i
olives
Fruita de temporada

LLIURE DISPOSICIÓ

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un
aliment enèrgic de
qualitat, ric en greix
insaturat, proteïnes i
fibra. Amb propietats
antioxidants
(vitamina E), aportació de
vitamina B i sals minerals
com fòsfor, magnesi,
coure i ferro

SI DINEM

LLEGUMS O FÈCULES

PODEM SOPAR

VERDURES CUITES

HORTALISSES CRUES

SI DINEM

VERDURES

PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM

OUS

PODEM SOPAR

CARN O PEIX

SI DINEM

CARNS

PODEM SOPAR

OUS O PEIX

SI DINEM

PEIX

PODEM SOPAR

CARNS O OUS

SI DINEM

FRUITA

PODEM SOPAR LÀCTICS O

FRUITA

SI DINEM

LÀCTICS

PODEM SOPAR

FRUITA