

# Gener no ou 2025

vv

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8 Crema de carbassó amb torronets de pa Gall dindi amb verduretes lacti	9 Espagueti napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida fruita	10 Verdura amb patata i rajoli d'oli d'oliva Salsitxes amb ceba i pebrot fruita
13 Mongeta blanca eco Llom amb enciam , col i pastanaga fruita	14 Brou d'au i verdures Filet d'abadejo amb enciam i brots de col fruita	15 Arròs tricolor saltejat Pernilets de gall dindi sobre llit de sanfaina lacti	16 Fideus a la cassola amb verduretes lluç al forn amb pastanaga i olives fruita	17 Crema de verdures amb daus de pa Mandonguilles de vedella amb verduretes Fruita
20 Verdura al vapor Salsitxes al forn amb hortalisses fruita	21 Sopa de brou vegetal Pit de pollastre amb ceba fruita	22 Arròs caldós Llenguadina amb enciam i olives lacti	23 Macarrons carbonara amb tires de bacó Magre amb enciam i olives fruita	24 Cigrons amb carbassa Contracuixa de gall dindi amb allada i anells de ceba fruita
27 Crema de pastanaga i moniato abadejo amb enciam i pastanaga fruita	28 Arròs sofregit de tomàquet, ceba i porro Llom amb amanida fruita	29 Espirals amb pesto Filet de rosada amb enciam i tomàquet lacti	30 Llenties eco Hamburguesa de vedella al forn amb patates fruita	31 Verdura amb rajolí d'oli d'oliva mandonguilles veggio amb carbassa i pèsols fruita

Menú revisat per el departament de dietètica i nutrició. La cuina es reserva fer modificacions per un millor servei.



Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



# petits canvis PER MENJAR MILLOR

## més

FRUITES I HORTALISSES  
LLEGUMS  
FRUITA SECA  
VIDA ACTIVA I SOCIAL



## canvia

AIGUA  
ALIMENTS INTEGRALS  
OLI D'OLIVA VERGE  
ALIMENTS DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT

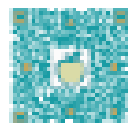


## menys

SAL  
SUCRES  
CARN VERMELLA  
I PROCESSADA  
ALIMENTS  
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

Departament d'Ensenyament  
i Recerca Universitària

061

canals de gaudiment