



## Dillans

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

**02** Arròs amb tomàquet  
Llom adobat al forn  
amb salsa de verdures  
Pa  
Fruita del temps

485 Cal - 45HC/ 29 Pro / 21 Gr

**03** Crema de verdures temporada  
Hamburguesa de pollastre i  
espinacs amb curry i carbassó  
arrebossat  
Pa  
Fruita del temps

508 Cal - 45 HC/ 28 Pro / 24 Gr

**04** Llenties ecològiques  
guisades amb verdura  
Filet de rap amb salsa marinera  
Pa  
Fruita del temps

523 Cal - 50 HC/ 29 Pro / 23 Gr

**05** Mongeta verda amb  
patata al vapor  
Gall d'indi estofat amb pastanaga  
xampinyons i ceba  
Pa integral  
logurt de la Fageda

506 Cal - 48HC/ 29 Pro / 22Gr

**06** Brou de gallina i  
pollastre amb pasta  
Truita de patata i ceba amb  
amanida variada  
Pa  
Fruita del temps

486 Cal - 46 HC/ 26 Pro / 22Gr

**09** Crema de carbassó, patata,  
porro i ceba  
Amanida tèbia d'arròs amb  
pastanaga i xampinyons  
Pa  
Fruita del temps

476 Cal - 53HC/ 21 Pro / 20Gr

**10** Fesols ecològics, amb patata,  
pastanaga, porro i api  
Cuixa de pollastre amb  
tomàquet amanit  
Pa  
Fruita del temps

523 Cal - 50 HC/ 29 Pro / 23 Gr

**11** Espaguetis a la Carbonara  
Ou durs amb base de tomàquet  
Pa integral  
Fruita del temps

515 Cal - 49 HC/ 28 Pro / 23 Gr

**12** Arròs 3 delícies ( daus de gall  
dindi,pèsols i truita)  
Barretes de peix amb enciam,  
pastanaga, olives i oli d'oliva  
Pa  
Fruita del temps

502 Cal - 48HC/ 28Pro / 22 Gr

**13** Bròquil amb patata al vapor  
Mandonguilles casolanes  
amb salsa  
Pa  
logurt de la Fageda

489 Cal - 47 HC/ 28 Pro / 21 Gr

**16** Arròs del Delta amb  
xampinyons i daus  
de gall dindi  
Pit de pollastre al forn amb enciam,  
tomàquet i oli d'oliva  
Pa - Fruita del temps

489 Cal - 47 HC/ 28 Pro / 21 Gr

**17** Cigrons ecològics guisats  
amb patata, pastanaga,  
porro, api i ceba  
Bacallà a l'andalusa amb enciam,  
pastanaga, olives i oli d'oliva  
Pa - logurt de la Fageda

532 Cal - 50 HC/ 29 Pro / 24 Gr

**18** Trinxat de la Cerdanya  
Hamburguesa conill  
amb tomàquet amanit  
Pa integral  
Fruita del temps

515 Cal - 49 HC/ 28 Pro / 23 Gr

**19** Macarrons amb salsa de  
tomàquet amb  
formatge gratinat  
Truita de patata i carbassó amb  
pastanaga i ceba  
Pa - Fruita del temps

515 Cal - 49HC/ 28 Pro / 23Gr

**20** Puré de verdures  
de temporada  
Canelons gratinats al forn  
Pa  
Fruita del temps

503 Cal - 47 HC/ 27 Pro / 23 Gr

**23** Arròs mar i muntanya  
Truita francesa amb formatge  
amb carbassó arrebossat  
Pa  
Fruita del temps

488 Cal - 50 HC/ 27 Pro / 20 Gr

**24** Puré de carabassa, porro i  
pastanaga  
Croquetes de carn d'olla amb  
enciam, tomàquet i oli d'oliva  
Pa  
Fruita del temps

512 Cal - 49 HC/ 25 Pro / 24 Gr

**25** Amanida tèbia de  
llacets amb verdures  
Hamburguesa vegetal amb  
enciam i pastanaga  
Pa integral  
Fruita del temps

476 Cal - 53HC/ 21 Pro / 20Gr

**26** Llenties guisades amb  
verdures i xoriço  
Salmó a la planxa amb  
pastanaga i ceba  
Pa  
logurt de la Fageda

523 Cal - 50 HC/ 29 Pro / 23 Gr

**27** Mongeta verda amb patata  
al vapor  
Cap de llom a la jardineria  
Pa  
Fruita del temps

506 Cal - 48HC/ 29 Pro / 22Gr

**30** Cuscús amb verdures  
Filet de lluç al forn  
amb verdures  
Pa  
Fruita del temps

515 Cal - 49 HC/ 28 Pro / 23 Gr

**31** Fesols ecològics, amb patata,  
pastanaga, porro i api  
Escalopa de llom amb enciam,  
pastanaga, olives i oli d'oliva  
Pa  
Fruita del temps

532 Cal - 50 HC/ 29 Pro / 24 Gr

### Fruita del temps

Poma Golden,  
poma Royal Gala, pera Conference,  
pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló,  
préssecs, nectarina, plàtan, kiwi



**Informació nutricional:**  
Sota de cada àpat es disposa de la  
informació nutricional aproximada referent a:  
energia (Cal)  
hidrats de carboni (HC)  
proteïnes (Pro)  
lipídics (Gr)



# SOPA DE LLETRES – De temporada

E	R	G	B	C	F	E	A	X	C	F	V	U	A	E	A	P	L	I	N	F	A	C	E
I	K	J	O	C	F	D	V	B	P	L	S	E	C	U	L	Y	O	P	E	B	U	H	I
A	L	X	C	S	E	G	T	U	I	Ç	L	E	F	G	B	B	T	S	N	F	A	V	A
N	L	V	B	L	D	B	N	U	U	R	V	N	T	Y	E	X	A	X	O	P	G	E	U
F	E	F	B	B	O	U	J	L	U	R	F	E	D	T	R	H	N	J	P	O	H	V	X
U	N	M	N	F	R	E	L	C	V	B	Y	H	J	U	C	D	X	C	E	G	A	S	C
P	G	T	V	H	M	O	E	D	B	V	R	T	P	J	O	N	G	T	S	C	E	T	H
O	U	E	D	F	C	B	Y	H	T	G	V	B	N	J	C	K	U	I	O	S	X	D	C
U	A	E	D	C	V	F	T	N	A	E	D	Q	X	C	P	N	Y	U	L	I	E	D	F
C	D	Y	B	G	R	V	U	N	O	P	L	K	M	E	D	C	N	Y	H	B	R	G	U
Q	O	D	C	A	D	C	V	B	H	T	M	S	X	P	L	U	E	G	U	N	E	X	C
U	N	T	G	B	N	E	D	I	U	N	U	O	L	I	N	S	A	R	D	I	N	A	A
C	E	T	I	N	J	Y	U	C	V	F	S	Y	O	L	P	M	H	N	E	D	V	Y	N
L	L	I	M	O	N	A	F	C	S	O	C	U	B	A	C	E	G	H	Y	V	T	R	F
R	N	L	L	I	N	S	D	C	V	T	L	E	D	F	I	K	U	H	N	R	T	D	F
E	V	Y	B	F	P	S	A	D	E	D	O	L	I	M	U	B	P	O	X	A	N	E	C
V	I	N	F	S	S	D	V	N	Y	G	T	M	O	L	I	A	S	O	R	N	D	T	A
H	Y	B	X	C	Z	S	N	E	S	P	R	A	D	R	C	A	S	O	D	C	R	T	R
N	U	D	T	S	U	H	E	F	C	V	N	Q	A	S	P	O	N	I	F	B	U	N	X
S	C	G	I	U	N	I	A	S	C	Z	C	Ç	R	F	E	J	Y	R	D	Z	P	N	O
H	P	P	L	I	K	M	T	V	O	F	G	I	U	M	A	D	U	I	X	O	T	K	F
D	I	G	T	B	U	G	K	B	H	J	R	E	F	T	V	U	I	U	N	D	C	R	A
A	N	U	K	E	D	E	S	P	A	R	R	E	C	M	P	N	F	Y	I	D	V	N	Y
U	K	I	T	E	F	C	U	I	N	J	A	S	X	C	O	P	N	R	V	K	U	N	E

FRUITES	PESCA	HORTALISSES
Maduixot	Llenguado	Fava
Nespra	Lluç	Pèsol
Albercoc	Musclo	Espàrrec
Taronja	Sardina	Carxofa
Llimona	Sípia	Bleda

En aquesta sopa de lletres treballarem les fruites, hortalisses i pesca que podem gaudir aquesta temporada. Encercla en tres colors les diferents paraules.



Es poden trobar les paraules en totes les direccions.

*i per sopar...*



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>02</b> Pollastre a la planxa amb graellada de verdures Fruita del temps	<b>03</b> Pollastre a la planxa amb graellada de verdures Fruita del temps	<b>04</b> Gall d'indi al forn a la papillote Fruita del temps	<b>05</b> Fruita de patata amb amanida variada Fruita del temps	<b>06</b> Llonganissa a la planxa amb arros saltejat Fruita del temps
<b>09</b> Mongeta verda amb daus de gall d'indi. Fruita del temps	<b>10</b> Llom empanat amb amanida variada logurt natural	<b>11</b> Saltejat de pèsols amb pernil, ceba i all Fruita del temps	<b>12</b> Puré de verdures del temps. logurt natural.	<b>13</b> Pa amb tomàquet amb escalivada i llom a la planxa Fruita del temps.
<b>16</b> Sopa amb pasta Peix amb ceba sofregida. Fruita del temps.	<b>17</b> Hamburguesa amb pèsols i ceba saltejats Fruita del temps	<b>18</b> Amanida de quinoa amb verdures i gambetes Fruita del temps	<b>19</b> Peix a la planxa amb un rajolí de llimona i amanida variada Fruita del temps	<b>20</b> Omelette amb pollastre, pebrot, ceba i xampinyons Fruita del temps
<b>23</b> Amanida completa amb formatge fresc, daus de gall d'indi, poma i fruits secs Fruita del temps	<b>24</b> Pollastre amb patata i ceba al forn Fruita del temps	<b>25</b> Gall d'indi a la planxa amb graellada de verdures Fruita del temps	<b>26</b> Pollastre a la planxa amb graellada de verdures Fruita del temps	<b>27</b> Ou a la planxa amb espinacs, ceba, xampinyons saltejats Fruita del temps
<b>30</b> Llibrets de llom amb verdura al forn Fruita del temps	<b>31</b> Sopa amb pasta Gall d'indi a la planxa amb carabassó a la planxa Fruita del temps			