

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Vichyssoise **01**

Pernilets de pollastre al forn
amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita / Pa

Espaguetis a la italiana amb formatge **02**

Truita francesa
amb amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural La Fageda / Pa

Sopa de peix amb arròs **03**

Llenties estofades amb ceba
-
Fruita / Pa

Crema de verdures **04**

Estofat de porc amb patates i verdures
-
Fruita / Pa

Crema de carbassó i carbassa **07**

Llom de porc amb salsa espanyola
-
Fruita / Pa

Arròs amb ceba, pastanaga i pèsols **08**

Abadejo amb salsa de carbassó i ceba
amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita / Pa

Mongetes blanques amb verdures i
musclos al curry **09**

Truita francesa
amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita / Pa

Mongeta verda amb patates **10**

Mandonguilles de vedella a la jardinera
amb amanida de tomàquet
logurt natural La Fageda / Pa

Escudella (pasta+cigrons) **11**

Truita de patata i carbassó
amb amanida
Fruita / Pa

Arròs a la napolitana **14**

Contracuixa de pollastre al forn
amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt natural La Fageda / Pa

Sopa de blat de moro **15**

Llenties amb verdures
-
Fruita / Pa

Espirals integrals a la italiana i formatge **16**

Gall de Sant Pere amb pebrots i
carbassó
amb amanida
Fruita / Pa

Mongetes blanques amb carbassa **17**

Truita francesa
amb amanida d'enciam i olives
Fruita / Pa

Verdura tricolor **18**

Abadejo a la marinera amb pèsols
-
Fruita / Pa

Macarrons amb carbassó i pastanaga **21**

Pollastre a la provençal amb olives
amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita / Pa

Cigrons amb xampinyons **22**

Gall de Sant Pere al forn
amb amanida d'enciam i olives
Fruita / Pa

Mongeta verda i patata **23**

Llonganissa de porc amb salsa de
tomàquet
amb amanida d'enciam i olives
logurt natural La Fageda / Pa

Crema de llenties **24**

Truita de patata i ceba
amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita / Pa

Arròs amb salsa de tomàquet **25**

Lluç al forn amb salsa verda
-
Fruita / Pa

Coliflor i bròquil saltejat amb ceba **28**

Llenties estofades amb pebrot
-
logurt natural La Fageda / Pa

Sopa d'au amb fideus integrals **29**

Truita de patata i carbassó
amb amanida d'enciam i olives
Fruita / Pa

Mongetes blanques guisades amb
carbassa **30**

Cinta de llom rostida amb salsa rossa
amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita / Pa

Arròs a la saragossana **31**

Lluç al forn al ajoarriero
amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita / Pa

alessa

CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL
ENFRONT DEL COVID-19
ALESSA



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



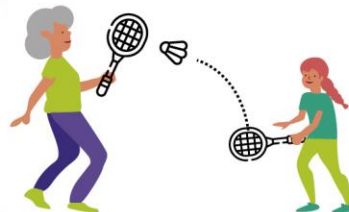
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES**

Amb seu a Lleida, apostem per la seva gent i pels seus valors vinculats a la terra catalana. Amb més de 30 anys en el món de la restauració col·lectiva, cuidem l'alimentació de generacions de nens i adults al llarg de la seva vida.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arròs
pasta/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
llegums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.alessa-saludable.com