

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

DIA FESTIU



04

**DIA
LLIURE
DISPOSICIÓ**

05

Arròs tres delícies
Espinacs a la crema
Ragut de vedella a l'estil tradicional
Lluç al forn amb picada d'all i julivert
Bròquil al vapor
Fruita fresca

06

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana
Albergínies farcides de samfaina de verdures i formatge fos
Llom de bacallà al forn amb picada d'all i julivert
Filets de sardina empanats
Bufet d'amanides
Fruita fresca

07

Guisat de mongetes seques amb verdures
Carxofes saltades
Salsitxes de porc amb ceba
Pebrots del piquillo farcits de bacallà
Bufet d'amanides
Fruita fresca

08

Crema de carbassa i porro
Mongeta verda i carbassa al vapor
Trita de carbassó
Pit de pollastre a la planxa
Bufet d'amanides
Fruita fresca

11

Espaguetis amb bolonyesa de lleties
Espaguetis amb salsa pesto i formatge ratllat
Croquetes de pollastre
Filet de pollastre al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

12

Bledes saltades amb bacon
Espinacs a la catalana
Trita de patata
Seitó a l'andalusa
Bufet d'amanides
Iogurt

13

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies
Risotto melós de bolets
Lluç amb salsa marinera
Filet d'abadejo a la biscaïna
Bufet d'amanides
Fruita fresca

14

Crema de carbassó natural
Coliflor al forn amb beixamel
Mandonguilles mixtes guisades a la jardinera
Fajitas de pollastre
Bufet d'amanides
Fruita fresca

15

Mongeta tendra ofegada amb pernil dolç
Trinxat de la Cerdanya
Mongetes blanques estofades
Trita de tonyina
Bufet d'amanides
Fruita fresca

Tot el iogurt és **NATURAL SENSE ENSUCRAR**, d'acord a la línia que marca el **Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya**.
L'enciam que s'utilitza per realitzar les amanides és de **Km 0**.

DILLUNS

18

Lenties guisades amb verdures
Cols de Brussel·les amb patates
Truita de pernil dolç
Lloms de sorell al forn amb alls
confitats i julivert
Carbassó al forn
logurt

DIMARTS

19

Paella de marisc i verdures
Espinacs ofegats
Filet de limanda a l'orly
Ous amb salsa aurora de beixamel i
tomàquet
Fruita fresca

DIMECRES

20

Macarrons integrals saltejats
Bròquil ofegat amb patata
Llom de porc rostit
Llom de porc rostit amb poma
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIJOUS

21

Crema de pastanaga
Coliflor ajoarriero
Aletes de pollastre rostides
Pollastre taco "ranxero"
Patates fregides
Fruita fresca

DIVENDRES

22

Mongeta tendra ofegada i patata
Bledes saltades amb bacon
Estofat de carn d'au a la jardinera
Croquetes de pollastre
Bufet d'amanides
Fruita fresca

25

Crema de verdures
Quinoa saltejada amb verdures
Cuixetes de pollastre amb picada
d'all
Pollastre estil "thai"
Bufet d'amanides
Fruita fresca

26

Patates gratinades amb formatge
Cuscús amb verdures
Bacallà a la biscaïna
Filets de lluç a la manera de la Rioja
Bufet d'amanides
Fruita fresca

27

Crema de bròquil
Amanida de cigrons amb quinoa i
vinagreta d'hortalisses
Filet de pollastre empanat
Filet de pollastre a la planxa
Daus de patata
Fruita fresca

28

Arròs tres delícies
Carxofes saltades
Porc amb salsa agredolça
Carn magra de porc estofada
Carbassó al forn
Fruita fresca

29

Mongetes blanques estofades
Crema de coliflor
Truita de carbassó
Seitó a l'andalusa
Tomàquet a la provençal
logurt

50%
VITAMINES
I MINERALS

Verdures,
cuinades



25%
PROTEINA

Llegum, peix,
carn, ou

25%
HIDRATS
DE CARBONI

Patates, pasta, arròs

| Si has menjat: | Hauries de sopar: |
|------------------------------|------------------------------|
| VERDURES CUINADES | HORTALISSES CRUES EN AMANIDA |
| HORTALISSES CRUES EN AMANIDA | VERDURES CUINADES |
| LLEGUM | CARN / PEIX / OUS |
| CARN | PEIX / OUS / LEGUMES |
| PEIX | CARN / OUS / LEGUMES |
| OUS | PEIX / CARN / LEGUMES |
| PATATES | PASTA / ARRÓS |
| PASTA / ARRÓS | PATATES |

Descobreix com, des de *sodexo*,
fem del menjador un espai més
SALUDABLE I SOSTENIBLE
per als alumnes:



aprendiendo
A COMER
by sodexo



Aigua Fruita