

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3



4

Llenties guisades amb verdures

Sèpia amb all i julivert

logurt

5

Crema de carbassó

Canelons de carn gratinats

Fruita fresca

6

Sopa d'au (escudella)

Galtes estofades a l'estil tradicional

Fruita fresca

7

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies

Pit de pollastre al forn amb llimona i pebre

Fruita fresca

10

Estofat de patates amb verdures de temporada

Filet de pollastre al forn sobre llit de ceba

Fruita fresca

11

Mongeta verda bullida amb patates i bacon cruixent

Filet de limanda a l'Orly

Amanida

Fruita fresca

12

Sopa d'au

Mandonguilles mixtes a la jardinera

logurt

13

Macarrons integrals gratinats

Rodó de Gall Dindi rostit

Fruita fresca

14

Cigrons guisats a l'estil tradicional

Trita de patata

Amanida

Fruita fresca

17

Arròs tres delícies

Trita a la francesa

Amanida

Fruita fresca

18

Crema de verdures

Mongeta vermella estofada

logurt

19

Fideuada

Filet de pollastre arrebossat

Amanida

Fruita fresca

20

Cigrons estofats

Abadejo al forn

Fruita fresca

21

Mongeta verda amb patates

Ragot d'au a la jardinera

Fruita fresca

“En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol alto oleico y para aliñar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra. Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada. Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: sandía, melón, pera, fresa, piña y mango. Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”

DILLUNS

24

Llenties a la jardineria
Aletes de pollastre rostides
Patates fregides
Fruita fresca

DIMARTS

25

Arròs negre amb calamars
Lluç amb all i julivert
Fruita fresca

DIMECRES

26

Sopa d'brou
Llom de porc rostit amb mel i llorer
Fruita fresca

DIJOUS

27

Crema de pastanaga
Trita de pernil dolç
Amanida
Fruita fresca

DIVENDRES

28

Estofat de patates amb verdures de temporada
Botifarra al forn
Mongetes seques
logurt

31

Crema de verdures
Cuixetes de pollastre amb picada d'all
Fruita fresca

1

Fideuada Vegetal
Ragout de vedella
Amanida
logurt

2

Arròs integral amb tomàquet
Filet de limanda a l'Orly
Amanida
Fruita fresca

3

Cigrons estofats amb verdures
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba confitada
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

4

Pèsols amb pastanaga
Remenat de pernil dolç i xampinyó
Fruita fresca

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 / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

Quin paper juga
l'alimentació en el
**RENDIMENT
ESCOLAR?**



Escaneja el QR i
descobreix-ho de la mà
del nostre Xef Executiu
Pepe Rodríguez



Aigua Fruita