

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3



4

Llenties guisades amb verdures
Sèpia amb all i julivert
Carbassó al forn
logurt

5

Crema de carbassó
Canelons de carn gratinats
Fruita fresca

6

Sopa d'au (escudella)
Galtes estofades a l'estil tradicional
Bufet d'amanides
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
Albergínia al forn
Fruita fresca

11

Mongeta verda bullida amb patates i bacon cruixent
Filet de limanda a l'Orly
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
Truita de patata
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

17

Arròs tres delícies
Truita a la francesa
Fruita fresca

18

Crema de verdures
Mongeta vermella estofada
Pebrots verds fregits
logurt

19

Fideuada
Filet de pollastre arrebossat
Fruita fresca

20

Cigrons estofats
Abadejo al forn
Albergínia al forn
Fruita fresca

21

Mongeta verda amb patates
Ragout d'au a la jardinera
Puré de patata
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

Lenties 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
Carbassó al forn
Fruita fresca

DIVENDRES

28

Estofat de patates amb verdures de temporada
Botifarra al forn
Amanida
logurt

31

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

1

Fideuada Vegetal
Ragout de vedella
Amanida de tomàquet
logurt

2

Arròs integral amb tomàquet
Filet de limanda a l'Orly
Pebrots verds fregits
Fruita fresca

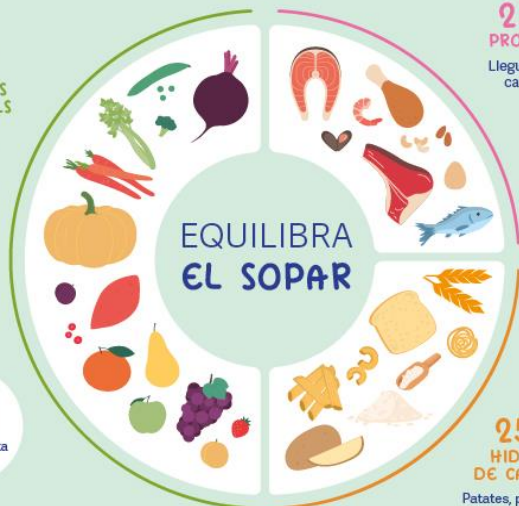
3

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
Carbassó al forn
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

