

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3



4

Llenties guisades amb verdures
Ous remenats amb patates
Carbassó al forn
Fruita fresca

5

Crema de carbassó natural
Canelons d'espínacs
Fruita fresca

6

Cous cous amb verdures
Rotllets de primavera amb salsa
agredolça
Patata rostida amb farigola i orenga
Fruita fresca

7

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i
espècies
Salsitxa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca

10

Patates guisades amb verdures
Salsitxa vegetal a la planxa
Albergínia al forn
Fruita fresca

11

Mongeta tendra ofegada i patata
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

12

Sopa de fideus
Mandonguilles vegetals
Amanida d'enciam, tomàquet i
pastanaga
logurt

13

Macarrons integrals alla norma
gratinats amb daus d'albergínia
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

14

Cigrons estofats amb verdures
Trita de patata
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

17

Espínacs ofegats amb patata
Mongetes vermelles guisades a la
jardínera
Fruita fresca

18

Fideuà de verdures de temporad
Trita a la francesa
Pebrots verds fregits
logurt

19

Arròs amb verdures
Rotllets de primavera amb salsa
agredolça
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

20

Cigrons estofats amb verdures
Remenat amb daus de carbassó
Albergínia al forn
Fruita fresca

21

Crema de verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
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 guisades amb verdures
Salsitxa vegetal a la planxa
Patates fregides
Fruita fresca

DIMARTS

25

Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

DIMECRES

26

Sopa d'escudella
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

DIJOUS

27

Crema de pastanaga
Hamburguesa vegetal a la planxa
Carbassó al forn
logurt

DIVENDRES

28

Pèsols a la francesa
Remenat de xampinyons
Mongetes seques
Fruita fresca

31

Sopa juliana de verdures
Truita francesa
Carbassó al forn
logurt

1

Arròs de verdures
Brotxeta de seitán
Verdures al vapor
Fruita fresca

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

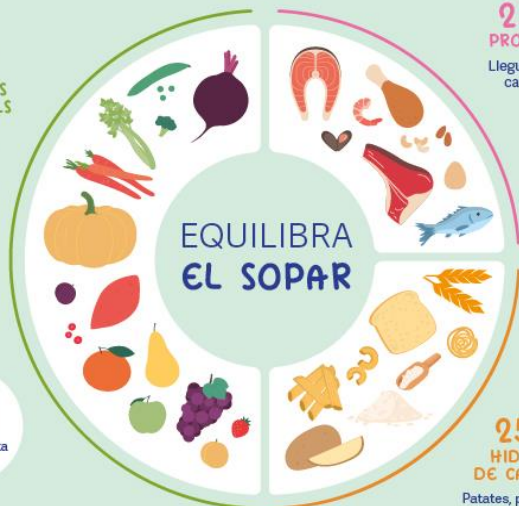
3

Mongetes blanques estofades
Salsitxes vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita fresca

4

Crema de carbassa i porro
Remenat d'ous amb daus de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
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 / ARRÓS
PASTA / ARRÓS	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