

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3



4

Sèpia a la planxa
Carbassó al forn
Pa blanc

5

Crema de carbassó natural
Pit de pollastre al forn
Pa blanc

6

Llom a la planxa
Patata rostida amb farigola i orenga
Pa blanc

7

Filet de pollastre al forn amb llimona i pebre

Pa blanc

10

Arròs saltejat
Filet de pollastre a la planxa
Pa blanc

11

Crema de bledes
Filet de limanda a l'Orly
Pa blanc

12

Sopa de fideus
Llom a la planxa
Pa blanc

13

Macarrons saltejats
Tall rodó de gall dindi rostit
Pa blanc

14

Cigrons guisats amb espinacs
Bistec de vedella a la planxa
Pa blanc

17

Bròquil amb patates
Llom de porc rostit
Pa blanc

18

Espaguetis saltejats
Truitada a la francesa
Pa blanc

19

Arròs saltejat
Filet de pollastre arrebossat
Pa blanc

20

Cigrons guisats amb espinacs
Abadejo al forn
Pa blanc

21

Crema de bròquil
Filet de gall dindi a la planxa
Pa blanc

“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 estofades amb arròs
Aletes de pollastre rostides
Patates fregides
Pa blanc

DIMARTS

25

Mongetes blanques estofades
Lluç al forn
Pa blanc

DIMECRES

26

Sopa d'escudella
Escalopes de porc a la planxa
Pa blanc

DIJOUS

27

Crema de pastanaga
Trita a la francesa
Pa blanc

DIVENDRES

28

Pèsols a la francesa
Filet de pollastre rostit al seu suc
Mongetes seques
Pa blanc

31

Sopa d'au
Trita francesa
Pa blanc 2

1

Arròs saltejat amb carbassó
Llom de porc rostit
Pa blanc

2

Macarrons saltejats amb orenga
Bacallà amb picada
Pa blanc

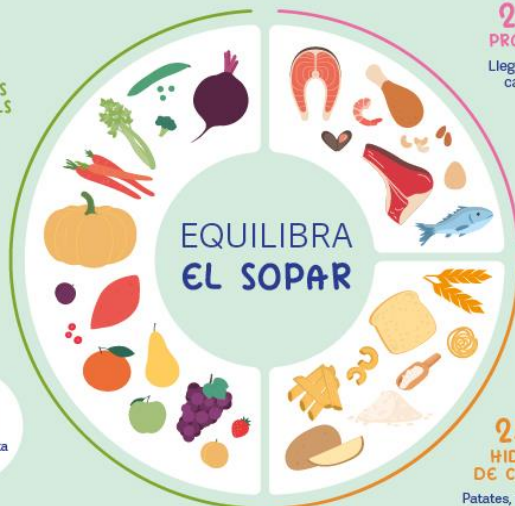
3

Mongetes blanques estofades amb carbassa
Escalopes de porc a la planxa
Pa blanc

4

Crema de carbassa i porro
Filet de pollastre a la planxa
Pa blanc

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