

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3



4

Llenties de cultiu ecològic estofades a la jardinera
Calamars en salsa verda Carbassó al forn
Fruita fresca

5

Crema de carbassó natural
Pasta s/g-h bolonyesa
Fruita fresca

6

Arròs caldós amb verdures
Patata rostida amb farigola i orenga
Fruita fresca

7

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies
Filet de pollastre al forn amb llimona i pebre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca

10

Patates guisades amb verdures
Filet de pollastre al forn sobre llit de ceba
Albergínia al forn
Fruita fresca

11

Mongeta tendra ofegada i patata
Limanda enfarinada s/g
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

12

Sopa de fideus s/g
Mandonguilles de vedella amb verdures
Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
logurt

13

pasta s/g-h amb salsa de tomàquet cassolana
Tall rodó de gall dindi rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

14

Cigrons estofats
Truita de patata
Tomàquet rostit
Fruita fresca

17

Espinacs ofegats amb patata
Estofat de mongetes vermelles
Fruita fresca

18

Fideuà s/g-h de verdures de temporad
Truita a la francesa
Pebrots verds fregits
logurt

19

Arròs tres delícies
Escalopa de pollastre arrebossat s/g
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

20

Cigrons estofats amb verdures
Abadejo al forn
Albergínia al forn
Fruita fresca

21

Crema de verdures
Estofat de Gall d'Índi 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 de cultiu ecològic estofades a la jardineria
Aletes de pollastre rostides
Patates fregides
Fruita fresca

DIMARTS

25

Arròs negre amb calamars
Lluç al forn amb all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

DIMECRES

26

Sopa de fideus s/g
Llom de porc rostit amb mel i llorer
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

DIJOUS

27

Crema de pastanaga
Trita de pernil dolç
Carbassó al forn

logurt

DIVENDRES

28

Pèsols a la francesa
Botifarra al forn
Mongetes seques
Fruita fresca

31

Crema de verdures
Cuixetes de pollastre amb picada d'all
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

1

Fideuada s/g vegetal
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba confitada
Amanida de tomàquet
Fruita fresca

2

Cigrons estofats amb verdures
Filet de limanda en tempura s/g
Pebrots verds fregits
Fruita fresca

3

Arròs amb tomàquet
Ragut de vedella
Tomàquet a la provençal
logurt

4

Estofat de patates amb verdures de temporada
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 / 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