

COL·LEGI LLOR

MARÇ

MENÚ SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3



4

Llenties guisades amb verdures
Calamars en salsa verda
Carbassó al forn
logurt

5

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

6

Sopa d'au amb pasta s/ou
Filet de pollastre al forn
Patata rostida amb farigola i orenga
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
Limanda enfarinada
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 amb verdures
Llom a la planxa
Tomàquet a la provençal
Fruita fresca

17

Espinacs ofegats amb patata
Mongetes vermelles guisades a la jardinera
Fruita fresca

18

Arròs tres delícies cassolà
Escalopa de pollastre arrebossat s/o
Pebrots verds fregits
logurt

19

Fideuà s/g-h de verdures de temporad
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

20

Cigrons estofats
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 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 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
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
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca

1

Fideuada s/ou vegetal
Ragut de vedella
Amanida de tomàquet
Fruita fresca

2

Arròs amb tomàquet
Filet de limanda en tempura s/ou
Pebrots verds fregits
Fruita fresca

3

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

4

Estofat de patates amb verdures de temporada
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Fruita fresca

50%
VITAMINES
I MINERALS

Verdures,
cuinades

25%
PROTEINA

Llegum, peix,
carn, ou

EQUILIBRA
EL SOPAR

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