

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3



4

Llenties guisades amb verdures  
Calamars en salsa verda  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

5

Crema de carbassó natural  
Macarrons amb salsa bolonyesa de porc  
Fruita fresca

6

Cous cous 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  
Filet de limanda a l'Orly  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

12

Sopa de fideus  
Mandonguilles de porc amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga  
logurt

13

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana  
Filet de gall dindi 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

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

18

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

19

Arròs tres delícies  
Filet de pollastre arrebossat  
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 guisades amb verdures  
Aletes de pollastre rostides  
Patates fregides  
Fruita fresca

## DIMARTS

25

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

## DIMECRES

26

Sopa d'escudella  
Escalopes de porc a la planxa  
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  
Filet de pollastre rostit al seu suc  
Mongetes seques  
Fruita fresca

31

Sopa d'au  
Trita de pernil dolç  
Carbassó al forn  
Fruita fresca

1

Arròs melós amb verdures de l'hort  
Llom de porc rostit  
Verdures al vapor  
Fruita fresca

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Bacallà amb picada  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

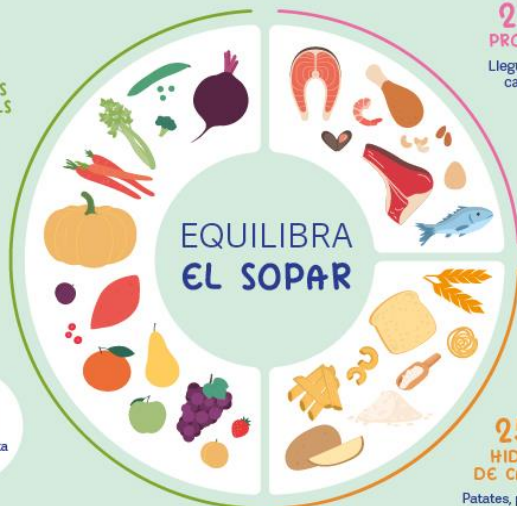
3

Mongetes blanques estofades  
Escalopes de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita fresca

4

Crema de carbassa i porro  
Estofat de pollastre tradicional  
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