

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3



4

Lentilles guisades amb verdures
Crema de mongeta blanca amb
pastanaga
Sèpia amb all i julivert
Entrecot a la planxa
Carbassó al forn
Bufet d'amanides
logurt

5

Crema de carbassó
Bròquil saltejat amb all i ceba
Canelons de carn gratinats
Canelons d'espínacs
Bufet d'amanides
Fruita fresca

6

Sopa d'au (escudella)
Cuscús
Galtes estofades a l'estil tradicional
Bunyols de bacallà
Bufet d'amanides
Patata rostida amb farigola i orenga
Fruita fresca

7

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i
espècies
Wok de verdures amb salsa de soja
Pit de pollastre al forn amb llimona i
pebre
Pollastre al curri
Bufet d'amanides
Fruita fresca

10

Estofat de patates amb verdures de
temporada
Espínacs a la crema
Filet de pollastre al forn sobre llit de
ceba
Rotlles de primavera amb salsa
agredolça
Albergínia al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

11

Mongeta verda bullida amb patates i
bacon cruixent
Bròquil ofegat
Filet de limanda a l'Orly
Peix carboner al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

12

Sopa d'au
Bledes ofegades amb patata
Mandonguilles mixtes a la jardinera
Seitó a l'andalussa
Bufet d'amanides
logurt

13

Macarrons integrals gratinats
Minestra de verdures amb pernil
dolç
Rodó de Gall Dindi rostit
Llom de porc rostit amb un punt de
mostassa
Bufet d'amanides
Fruita fresca

14

Cigrons guisats a l'estil tradicional
Cuscús
Trita de patata
Ous gratinats amb bacon
Tomàquet a la provençal
Bufet d'amanides
Fruita fresca

17

Arròs tres delícies
Bròquil amb beixamel
Trita a la francesa
Lloms de sorell al forn amb alls
confitats i julivert
Bufet d'amanides
Fruita fresca

18

Crema de verdures
Quinoa saltejada amb verdures
Mongeta vermella estofada
Pit de pollastre a la planxa
Pebrots verds fregits
Bufet d'amanides
logurt

19

Fideuada
Risotto de carbassa i mozzarella
Filet de pollastre arrebossat
Fajites de pollastre
Bufet d'amanides
Fruita fresca

20

Cigrons estofats
Coliflor confitada amb oli de pebrot
vermell
Abadejo al forn
Sèpia a la planxa
Albergínia al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

21

Mongeta verda amb patates
Carxofes saltades
Ragout d'au a la jardinera
Brotxetes d'au
Puré de patata
Bufet d'amanides
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

Llenties a la jardineria
Espinacs al rocafort
Aletes de pollastre rostides
Pollastre taco "ranxero"
Patates fregides
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIMARTS

25

Arròs negre amb calamars
Cols de Brussel·les amb patates
Lluç amb all i julivert
Bacallà amb tomàquet
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIMECRES

26

Sopa d'brou
Minestra de verdures amb patata i
bacon cruixent
Llom de porc rostit amb mel i llorer
Llom rostit a la manera de la Rioja
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIJOUS

27

Crema de pastanaga
Bròquil gratinat
Trita de pernil dolç
Pollastre amb curri
Carbassó al forn
Bufet d'amanides
Fruita fresca

DIVENDRES

28

Estofat de patates amb verdures de
temporada
Bledes saltades amb bacon
Botifarra al forn
Croquetes d'espinacs
Mongetes seques
Bufet d'amanides
logurt

31

Crema de verdures
Quinoa saltejada amb verdures
Cuixetes de pollastre amb picada
d'all
Fajites de pollastre
Bufet d'amanides
Fruita fresca

1

Fideuada Vegetal
Mongeta verda saltejada amb
virutes de pernil
Ragout de vedella
Croquetes de pollastre
Amanida de tomàquet
Bufet d'amanides
logurt

2

Arròs integral amb tomàquet
Arròs saltejat al curri
Filet de limanda a l'Orly
Filet de lluç a la planxa
Pebrots verds fregits
Bufet d'amanides
Fruita fresca

3

Cigrons estofats amb verdures
Coliflor al forn amb beixamel
Hamburguesa mixta a la planxa amb
ceba confitada
Pollastre Thai
Tomàquet a la provençal
Bufet d'amanides
Fruita fresca

4

Pèsols amb pastanaga
Cuscús amb verdures
Remenat de pernil dolç i xampinyó
Albergínia farcida
Carbassó al forn
Bufet d'amanides
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 / 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

