

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31

Sopa juliana de verdures

Truita francesa

Carbassó al forn

logurt

1

Fideuada Vegetal

Brotxeta de seitán

Verdures al vapor

Fruita fresca

2

Arròs amb tomàquet

Tortilla francesa

Amanida d'enciam i olives

Fruita fresca

3

Cigrons estofats amb verdures

Hamburguesa vegetal

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita fresca

4

Pèsols amb pastanaga

Remenat de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita fresca

7

Sopa vegetal

Truita a la francesa

Carbassó al forn

Fruita fresca

8

Macarrons saltats amb orenga

Croquetes de espinac

Bufet d'amanides

logurt

9

Arròs saltat amb carabasseta

Brotxeta vegetal

Verdures al vapor

Fruita fresca

10

Mongetes blanques estofades amb carbassa

Salsitxa vegetal a la planxa

Bufet d'amanides

Fruita fresca

11

Crema de carbassa i porro

Rotllets de primavera

Bufet d'amanides

Fruita fresca

14

15

16

17

18



"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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

21



22

Mongeta tendra ofegada
Truita de patata
Bufet d'amanides
Fruita fresca

23

Arròs bullit amb salsa de tomàquet i espècies
Salsitxa vegetal a la planxa
Bufet d'amanides
Pastissos assortits

24

Crema de carbassó natural
Rotllets de primavera
Bufet d'amanides
Fruita fresca

25

Brocoli amb pernil dolç
Guisat de mongetes seques amb verdures
Daus de patata
Fruita fresca

28

Macarrons saltejats
Hamburguesa vegetal a la planxa
Patata rostida
Fruita fresca

29

Llenties guisades amb bledes
Truita a la francesa
Carbassó al forn
Iogurt

30

Crema de pastanaga
Rotllets de primavera
Bufet d'amanides
Fruita fresca

1



2

50%
VITAMINES
I MINERALS
Verdures,
cuinades



25%
PROTEÍNA
Llegum, peix,
carn, ou

25%
HIDRATS
DE CARBONI
Patates, pasta, arròs

Si has menjat:

VERDURES CUINADES
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
LLEGUM
CARN
PEIX
OUS
PATATES
PASTA / ARRÒS

Hauries de sopar:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
VERDURES CUINADES
CARN / PEIX / OUS
PEIX / OUS / LEGUMES
CARN / OUS / LEGUMES
PEIX / CARN / LEGUMES
PASTA / ARRÒS
PATATES

Fomentem la

**FORMACIÓ
NUTRICIONAL**
dels alumnes



Descobreix amb el nostre Xef Executiu, Pepe Rodríguez, **quines activitats duem a terme en els menjadors per fomentar una alimentació saludable i sostenible:**

