

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31

Sopa d'au
Truita francesa
Pa blanc

1

Arròs saltejat amb carbassó
Llom de porc rostit
Pa blanc

2

Macarrons saltejats amb orenga
Bacallà amb picada
Pa blanc

3

Cigrons guisats amb espinacs
Bistec de vedella
Pa blanc

4

Crema de carbassa i porro
Remenat de xampinyons
Pa blanc

7

Sopa d'escudella
Truita a la francesa
Carbassó al forn
Fruita fresca

8

Macarrons saltats amb orenga
Bacallà al forn
Bufet d'amanides
logurt

9

Arròs saltat amb carabasseta
Filete de pollastre al forn
Verdures al vapor
Fruita fresca

10

Mongetes blanques estofades amb carbassa
Escalopes de porc a la planxa
Bufet d'amanides
Fruita fresca

11

Crema de carbassa i porro
Filete de pollastre a la planxa
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

Bledes saltades amb bacon
Truita de patata
Bufet d'amanides
Fruita fresca

23

Sopa de fideus s/g
Llibret cervantino de lluç amb formatge
Bufet d'amanides
Pastissos assortits

24

Crema de carbassó natural
Escalopes de porc a la planxa
Bufet d'amanides
Fruita fresca

25

Brocoli amb pernil dolç
Mongeta blanca guisades amb carbassa
Daus de patata
Fruita fresca

28

Macarrons saltejats
llom de porc a la planxa
Patata rostida
Fruita fresca

29

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

30

Crema de pastanaga
Filet de limanda a l'Orly
Bufet d'amanides
Fruita fresca

1



2

50%
VITAMINES
I MINERALS
Verdures,
cuinades



25%
PROTEÏNA
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

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:



Aigua Fruita