

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31

Sopa d'escudella
Truita de pernil dolç
Carbassó al forn
logurt sense lactosa

1

Fideua Vegetal
Ragout de vedella
Verdures al vapor
logurt

2

Arrós amb salsa de tomàquet
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca

3

Cigrons estofats amb verdures
Hamburguesa mixta
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita fresca

4

Pèsols amb pastanaga
Filet de limanda a l'Orly
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

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
Filet de pollastre al forn
Verdures al vapor
Fruita fresca

10

Mongetes blanques estofades amb carbassa
Botifarra de porc amb ceba confitada
Bufet d'amanides
Fruita fresca

11

Crema de carbassa i porro
Estofat de Gall Dindi tradicional
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 amb pernil dolç
Truita de patata
Bufet d'amanides
Fruita fresca

23

Sopa de fideus
Pollastre empanat
Bufet d'amanides
Pastissos assortits

24

Crema de carbassó natural
Mandonguillas guisades a la jardineria
Bufet d'amanides
Fruita fresca

25

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

28

Macarrons saltejats
Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomàquet casolana
Patata rostida
Fruita fresca

29

Llenties guisades amb bledes
Truita de pernil dolç
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%
PROTEINA
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 / ARRÓS

Hauries de sopar:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
VERDURES CUINADES
CARN / PEIX / OUS
PEIX / OUS / LEGUMES
CARN / OUS / LEGUMES
PEIX / CARN / LEGUMES
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