

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31

Sopa d'au

Truita de pernil dolç

Carbassó al forn

Fruita fresca

1

Fideuada Vegetal

Ragout de pollsatre

Verdures al vapor

Fruita fresca

2

Arròs amb tomàquet

Truita francesa

Amanida d'enciam i olives

Fruita fresca

3

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre arrebossat

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 (s/vedella)

Truita de pernil dolç

Carbassó al forn

Fruita fresca

8

Macarrons saltats amb orenga

Bacallà al forn

Bufet d'amanides

logurt

9

Arròs tres delícies

Pollastre al forn

Verdures al vapor

Fruita fresca

10

Mongetes blanques estofades amb carbassa

Botifarra amb ceba

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 fideos (s/vedella)
Lluç arrebossat
Bufet d'amanides
Pastissos assortits

24

Crema de carbassó natural
Pollastre al forn
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:

