

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

Crema de carbassó

Canelons de carn graten
Amanida d'encima i pastanaga

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

2

Cous cous amb verdures

Galta de porc estil tradicional
Patata forn a les herbes provenzals

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

3

Arròs amb salsa de tomàquet

Cuixa de pollastre rostida amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

6

Estofat de patates i verdures

Filet de pollastre amb ceba
Albergínia rostida

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

7

Mongeta verda amb patata

Filet de limanda orly
Amanida d'enciam i olives

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

8

Sopa de fideus

Mandonguilles a la jardinera
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

9

Macarrons integrals alla norma gratinats

Rodó de gall d'indi
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

10

Cigrons estofats estil tradicional

Truita de patata
Tomàquet a la provençal

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

13

Bròquil gratinat amb bechamel

Jurel al forn amb all confitat
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

14

Fideuà de verdures

Truita francesa
Pebrots verds fregits

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

15

Arròs tres delícies

Filet de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

16

Cigrons estofats a la jardinera

Filet d'abadejo al forn amb julivert
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

17

Crema de verdures

Ragout d'au a la jardinera
Parmentier de patata

Yogur (Km 0) con trozos de mango
Fruta fresca de temporada

“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

20

Llenties estofades

Aletes de pollastre al forn
Patates fregides cruixents

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIMARTS

21

Arròs negre amb calamars

Suprema de lluç al forn amb all confitat
tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIMECRES

22

Sopa d'escudella

Llom de porc amb mel
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIJOUS

23

Crema de pastanaga natural

Truita a la francesa amb pernil
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIVENDRES

24

Pèssols saltejats amb pernil

Butifarra al forn
Mongeta blanca saltejada

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

27

Crema de verdures

Pernilets de pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

28

Fideuà de verdures

Hamburguesa mixta amb ceba
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

29

Cigrons estofats a la jardinera

Limanda orly
Tomàquet a la provençal

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

30

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Ragout de vedella a la jardinera
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

31

Estofat de patates amb verdures

Ous remenats amb xampinyons
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada



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

SABIES QUE...

CADA ESPANYOL MALBARATA AL VOLTANT DE 61 KG DE MENJAR A L'ANY?



Ajuda'ns a canviar-ho!
Menja només el que necessitis i no deixis aliments al plat.

