

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Estofat de patates i verdures
Espinacs a la crema

Filet de pollastre amb ceba
Rotllets de primavera
Albergínia rostida

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

7

Mongeta verda amb patata
Bròquil ofegat amb all i ceba

Filet de limanda orly
Fogonero al forn amb julivert
Amanida d'enciam i olives

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

1

Crema de carbassó
Bròquil ofegat amb all i ceba

Canelons de carn graten
Canelons de d'espinacs
Amanida d'enciam i pastanaga

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

2

Cous cous amb verdures
Espinacs amb roquefort

Galta de porc estil tradicional
Entrecot planxa
Patata forn a les herbes provenzals

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

3

Arròs amb salsa de tomàquet
Wok amb verdures i salsa de soja

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

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

8

Sopa de fideus
Bledes ofegades a l'ajoarriero

Mandonguilles a la jardinera
Boquerons a l'andalusa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

9

Macarrons integrals alla norma gratinats
Macarrons amb salsa de tomàquet

Rodó de gall d'indi
Llom de porc rostit a la mostassa
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

10

Cigrons estofats estil tradicional
Cous cous amb verdures

Truita de patata
Ous gratinats amb bacon
Tomàquet a la provençal

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

13

Bròquil gratinat amb bechamel
Espinacs ofegades a l'ajoarriero

Jurel al forn amb all confitat i julivert
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

14

Fideuà de verdures
Quinoa saltejada amb verdures

Truita francesa
Filet de pollastre a la planxa
Pebrots verds fregits

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

15

Arròs tres delícies
Rissotto de carbassa i mozzarella

Filet de pollastre arrebossat
Fajita de pollastre amb verdures
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

16

Cigrons estofats a la jardinera
Coliflor ofegada a l'ajoarriero

Filet d'abadejo al forn amb julivert
Sèpia planxa
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

17

Crema de verdures
Carxofes saltejades amb all

Ragout d'au a la jardinera
Brotxeta d'au amb verdures a la planxa
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
Espinacs ofegades al roquefort

Aletes de pollastre al forn
Pollastre taco estil ranchero
Patates fregides cruixents

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIMARTS

21

Arròs negre amb calamars
Cols de brussèl·les amb patates

Suprema de lluç al forn amb all confitat
Llom de bacallà al forn amb salsa de tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIMECRES

22

Sopa d'escudella
Menestra de verdures amb patata i ceba

Llom de porc amb mel
Llom a la Riojana
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIJOUS

23

Crema de pastanaga natural
Bròquil ofegat amb formatge

Truita a la francesa amb pernil
Filet de pollastre al curry
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIVENDRES

24

Pèssols saltejats amb pernil
Bledes saltejades amb bacon

Butifarra al forn
Croquetes d'espinacs
Mongeta blanca saltejada

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

27

Crema de verdures
Quinoa saltejada amb verdures

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

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

28

Fideuà de verdures
Mongeta verda saltejada amb pernil

Hamburguesa mixta amb ceba
Croquetes de pollastre
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

29

Cigrons estofats a la jardinera
Coliflor amb bechamel graten

Limanda orly
Suprema de lluç a la planxa amb julivert
Tomàquet a la provençal

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

30

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Curry d'arròs amb verdures

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

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

31

Estofat de patates amb verdures
Cous cous amb verdures

Ous remenats amb xampinyons
Albergínies farcides de carn
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.

