

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Bròquil amb patates i verdures

Filet de pollastre planxa
Albergínia rostidaBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

7

Crema de bledes

Filet de limanda orly
Amanida d'encima i olivesBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

1

Crema de carbassó

Macarrons saltejats amb orenga
Amanida d'encima i pastanagaBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

2

Cous cous amb verdures

Llom planxa
Patata forn a les herbes provenzalsBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

3

Arròs amb carbassó

Cuixa de pollastre rostida amb llimona
Amanida d'enciam i pastanagaBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

8

Sopa de fideus

Llom a la planxa
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

9

Macarrons saltejats amb orenga

Rodó de gall d'indi
Amanida d'enciam i tomàquetBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

10

Cigrons estofats estil tradicional

Truita de patata
Tomàquet a la provençalBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

13

Espinacs ofegades a l'ajoarriero

Jurel al forn amb all confitat
Amanida d'enciam i tomàquetBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

14

Macarrons saltejats amb orenga

Truita francesa
Pebrots verds fregitsBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

15

Arròs saltejat amb carbassó

Filet de pollastre arrebossat S/G
Amanida d'enciam i blat de moroBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

16

Cigrons estofats a la jardinera

Filet d'abadejo al forn amb julivert
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

17

Crema de verdures

Pit de pollastre planxa
Parmentier de patataYogur (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

Lenties estofades

Aletes de pollastre al forn
Patates fregides cruixents

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIMARTS

21

Arròs saltejat amb carbassó

Suprema de lluç al forn amb all confitat
tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIMECRES

22

Sopa d'escudella

Llom de porc a la planxa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIJOUS

23

Crema de carbassó

Trita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIVENDRES

24

Pèssols saltejats amb pernil

Filet de pollastre rostit
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

Macarrons saltejats amb orenga

Hamburguesa mixta amb ceba
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

29

Cigrons estofats a la jardinera

Limanda en orly
Tomàquet a la provençal

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

30

Arròs integral amb verdures

Bistec de vedella planxa
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

31

Bròquil amb patates

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.

