

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Estofat de patates i verdures

Salsitxa vegetal a la planxa
Albergínia rostidaBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

7

Mongeta verda ofegada amb patata

Croquetes d'espínacs
Amanida d'encima i olivesBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

8

Sopa de verdura

Mandonguilles vegetals a la jardineria
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

9

Macarrons integrals alla norma gratinats

Hamburguesa vegetal planxa
Amanida d'encima 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

Espínacs ofegades a l'ajoarriero

Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i tomàquetBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

14

Fideuà de verdures

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

15

Arròs saltejat amb carbassó

Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i blat de moroBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

16

Cigrons estofats a la jardineria

Ous remenats amb carbassó
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

17

Crema de verdures

Hamburguesa vegetal a la 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

Llenties estofades

Salsitxa vegetal a la planxa
Patates fregides cruixents

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIMARTS

21

Arròs saltejat amb carbassó

Croquetes d'espínaca
tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIMECRES

22

Sopa de verdures

Truita a la francesa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIJOUS

23

Crema de pastanaga natural

Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

DIVENDRES

24

Pèsols saltejats amb pernil

Ous remenats amb xampinyons
Mongeta blanca saltejada

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

27

Crema de verdures

Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

28

Fideuà de verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

29

Cigrons estofats a la jardinera

Tofu planxa
Tomàquet a la provençal

Buffet d'amanides
Fruta fresca de temporada

30

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Croquetes d'espínacs
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.

