

DILLUNS

3

DIMARTS

4

Arròs saltejat 3 delícies

Llom de porc rostit al forn

Bròquil al forn amb oli d'oliva

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

DIMECRES

5

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Llom de bacallà al forn

Tomàquet provençal

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

DIJOUS

6

Cigrons a la jardineria

Salsitxes de porc encebades

Patata forn amb herbes provençals

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

7

Crema de carbassa i porro

Ragout de vedella estil tradicional

Albergínia al forn

Buffet d'amanides

logurt natural

10

Espagueti amb bolonyesa de lleties i carbassa

Croquetes de pollastre

Patata forn amb herbes provençals

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

11

Mongeta verda amb cruixent de pernil

Tritada de patata

Tomàquet provençal

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

12

Arròs amb salsa de tomàquet

Suprema de lluç a la marinera

Carbassó al forn

Buffet d'amanides

logurt natural

13

Bledes saltejades amb pernil

Mandonguilles a la jardineria

Patates fregides

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

14

Crema de carbassó natural

Lleties estil tradicional amb arròs

Albergínia al forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

17

Macarrons integrals saltejats

Aletes de pollastre al forn

Albergínia al forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

18

Paella de marisc i verdures

Filet de llengueta al forn

Tomàquet estil provençal

Buffet d'amanides

logurt natural

19

Cigrons estofats estil tradicional

Tritada francesa amb pernil

Carbassó al forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

20

Crema de pastanaga natural

Llom de porc rostit

Patates fregides

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

21

Mongeta verda ofegada amb patates

Estofat de vedella a la jardineria

Pebrot al forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

“En aquest centre utilitzem oli de girasol alto oleico per cuinar i oli d'oliva verge extra per les nostres amanides. A tots els nostres plats, utilitzem sal iodada.

Les fruites de temporada en el nostre menú són: poma, taronja, pinya, pera, mandarina, raïm i kiwi.

Tots els dies tenim pa rústic tradicional i pa de llavors.”

DILLUNS

24

Crema de verdures natural
Pernilets de pollastre a l'allada
Tomàquet estil provençal
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

25

Patates gratinades amb bechamel
Llom de bacallà a la vizcaïna
Carbassó al forn
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

26

Crema de bròquil natural
Pollastre arrebossat
Patates fregides
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

27

Arròs saltejat tres delícies
Llom de porc amb salsa agridolça
Albergínia al forn
Buffet d'amanides
iogurt natural

DIVENDRES

28

Cigrons estofats estil tradicional
Truita de patata i carbassó
Pebrots al forn
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Marina Olimpia de Salas Prado **CODINMA**
Col. MAD00429
Col·legi Professional de Dietistes
Nutricionistes de Madrid



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

3, 2, 1...

COMENÇA LA CARRERA CONTRA EL MALBARATAMENT ALIMENTARI!

Descobreix com afrontem aquest desafiament des del **menjador escolar**:

