

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3**4**

Arròs amb verdures

Llom de porc rostit al forn

Bròquil al forn amb oli d'oliva

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

5

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Llom de bacallà al forn amb julivert
Carbassó al forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

6

Cigrons a la jardinera

Llom a la planxa
Patata forn amb herbes provenzals

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

7

Crema de carbassa i porro

Ragout de pollastre estil tradicional
Albergínia al forn

Buffet d'amanides

logurt natural

10

Espaguetis amb bolonyesa de llenties i carbassa

Filet de pollastre rostit amb all i julivert
Patata forn amb herbes provenzals

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

11

Mongeta verda amb cruixent de pernil

Trita de patates
Xampinyons saltejats

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 jardinera
Patates fregides

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

14

Crema de carbassó natural

Llenties amb carbassa i arròs
Albergínia al forn

Buffet d'amanides

Fruta fresca de temporada

17

Macarrons saltejats amb orènga

Aletes de pollastre al forn
Albergínia al forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

18

Paella de marisc i verdures

Filet de limanda orly
Tomàquet estil provençal

Buffet d'amanides

logurt natural**19**

Cigrons estofats estil tradicional

Trita 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 pollastre estil tradicional
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
Llom de bacallà a la bizcaina
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 agredolça
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
Col. MAD00429

CODINMA
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**:

