

DILLUNS

3

DIMARTS

4

Arròs amb verdures
Brotxeta de seitán
Bròquil al forn amb oli d'oliva
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

5

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Rotllets de primavera
Carbassó al forn
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

6

Cigrons a la jardineria
Salsitxes vegetals
Patata forn amb herbes provenzals
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

7

Crema de carbassa i porro
Ous remenats amb daus de carbassó
Albergínia al forn
Buffet d'amanides
logurt natural

10

Espaguetis amb bolonyesa de llenties i carbassa
Croquetes d'espínacs
Patata forn amb herbes provenzals
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

11

Mongeta verda amb patates
Truita de patates
Xampinyons saltejats
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Arròs amb salsa de tomàquet
Salsitxa vegetal a la planxa
Carbassó al forn
Buffet d'amanides
logurt natural

13

Bledes ofegades amb all i ceba
Mandonguilles vegetarianes
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
Salsitxa vegetal a la planxa
Albergínia al forn
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

18

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Tomàquet estil provençal
Buffet d'amanides
logurt natural

19

Cigrons estofats estil tradicional
Ous remenats amb formatge
Carbassó al forn
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

20

Crema de pastanaga natural
Croquetes d'espínacs
Patates fregides
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

21

Mongeta verda ofegada amb patates
Tofu al forn amb herbes
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

Rotllets de primavera
Tomàquet estil provençal

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

25

Patates gratinades amb bechamel

Croquetes d'espínacs
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

26

Crema de bròquil natural

Daus de seitán amb verdures
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

27

Arròs amb verdures

Ous a la aurora
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**:

