

DILLUNS

1

Arròs saltejat amb verdures

Llom de bacallà al forn
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruita de temporada

DIMARTS

2

Pèssols saltejats a la francesa

Pernilets de pollastre amb salsa de cítrics
Patates fregidesBuffet d'amanides
Fruita de temporada

DIMECRES

3

Sopa de fideus

Canelons de carn
AmanidaBuffet d'amanides
logurt

DIJOUS

4

Cigrons estofats estil tradicional

Truita de patata
Tomàquet al fornBuffet d'amanides
Fruita de temporada

DIVENDRES

**9**

Llenties a la jardineria

Calamar amb salsa verda
Tomàquet al fornBuffet d'amanides
Fruita de temporada**10**

Crema de carbassó

Contracuixa de pollastre amb llimona i
pebre
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita de temporada**11**

Cous cous amb verdures

Galta de porc estil tradicional
Patata al fornBuffet d'amanides
logurt**12**

Arròs amb salsa de tomàquet

Salmó a la planxa amb all i julivert
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruita de temporada**15**

Estofat de patates amb verdures

Filet de pollastre al forn amb ceba
Tomàquet al fornBuffet d'amanides
Fruita de temporada**16**

Macarrons integrals amb tomaquet

Mandonguilles a la jardineria
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruita de temporada**17**Mongeta verda amb patates i cruixent de
baconFilet de limanda orly
Patata al fornBuffet d'amanides
logurt**18**

Sopa de galets amb pilota

Canelons de carn graten

Buffet d'amanides
Torrans, neules i polvorons**19**

Arròs a la cubana

Truita de patata
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita de temporada

En aquest centre utilitzem oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per les nostres amanides.
Utilitzem fruites de temporada

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

MENJA A POC A POC PER

NO MALBARATAR ALIMENTS!



1

El teu cos se sentirà
més satisfet.

2

Gaudiràs més **el**
sabor i la textura
dels aliments.

3

Evitaràs deixar menjar al plat
i **reduiràs el malbaratament**
alimentari.

