

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 pebe
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 bacon

Filet 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 **CODINMA**
 Col. MAD00429
 Delegada
 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.

