

DILLUNS

1

Arròs saltejat amb verdures
Musaka amb bolonyesa de carn

Llom de bacallà al forn
Croquetes d'espinacs
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita de temporada

DIMARTS

2

Pèssols saltejats a la francesa
Coliflor gratinada amb bechamel

Pernilets de pollastre amb salsa de cítrics
Pinxos de pollastre adobats
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita de temporada

DIMECRES

3

Sopa de fideus
Bledes ofegades amb patates

Canelons de carn
Canelons d'espinacs
Amanida

Buffet d'amanides
logurt

DIJOUS

4

Cigrons estofats estil tradicional
Carxofes saltejades amb all

Truita de patata
Pebrots del piquillo farcits de bacallà
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita de temporada



FESTIU



FESTIU

9

Llenties a la jardineria
Crema de mongeta blanca i pastanaga

Calamar amb salsa verda
Bunyols de bacallà
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita de temporada

10

Crema de carbassó
Bròquil ofegat amb all i ceba

Contracuixa de pollastre amb llimona i pebre
Filet de pollastre al curry
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita de temporada

11

Cous cous amb verdures
Espinacs ofegades amb roquefort

Galta de porc estil tradicional
Entrecot a la planxa
Patata al forn

Buffet d'amanides
logurt

12

Arròs amb salsa de tomàquet
Wok de verdures amb salsa de soja

Salmó a la planxa amb all i julivert
Truita en escabetx
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita de temporada

15

Estofat de patates amb verdures
Espinacs a la crema

Filet de pollastre al forn amb ceba
Rotllets de primavera
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita de temporada

16

Macarrons integrals amb tomaquet
Bledes ofegades amb patata a l'ajoarriero

Mandonguilles a la jardineria
Seitons a l'andalusa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita de temporada

17

Mongeta verda amb patates i cruixent de bacon
Bròquil ofegar amb all i ceba

Filet de limanda orly
Fogonero al forn amb julivert
Patata al forn

Buffet 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 forn

Buffet 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

Dieta
Professionals
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.

