

COLEGI LLOR

GENER

MENÚ SENSE FRUCTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

Crema de bolets

Pernilets de pollastre a l'allada
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Arròs integral amb verdures

Galtes al forn estil tradicional
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Cigrons estofats amb espinacs
Filet de limanda orly
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

Mongeta verda saltejada amb pernil

Ragout de vedella amb verdures
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
logurt

Guisat de patates amb gall d'indi

Filet de lluç a la planxa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem oli de girasol per cuinar i oli de girasol per les nostres amanides.
Utilitzem fruita natural de temporada

DILLUNS

19

Sopa d'escudella

Truita francesa amb pernil
Pebrot Vermell al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

20

Arròs saltejat amb carbassó

Llom de porc al forn al seu suc
Bròquil al vapor

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

21

Crema de carbassa i porro

Llom de bacallà al forn amb julivert
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

22

Cigrons estofats amb verdures

Salsitxes de pollastre encebades
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

23

Canelons de carn

Ragout de pollastre estil tradicional
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
logurt

26

Espaguetis a la bolonyesa

Croquetes d'espinacs
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

27

Espinacs a la catalana

Truita de patata
Pebrot verd al forn

Buffet d'amanides
logurt

28

Arròs saltejat amb carbassó

Suprema de lluç amb salsa marinera
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

29

Crema de carbassó

Mandonguilles de pollastre a la jardineria
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

30

Bledes saltejades amb bacon

Rotllets de primavera
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada



☀ 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

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE...

Descobreix com, des del menjador escolar, impulsem **hàbits** que ens ajuden a **créixer forts i actius**:



ÉS LA MILLOR JUGADA!

aprendiendo A COMER
by sodeko