

DILLUNS

2

Llenties a la jardineria
Cols de brusel·les amb patates

Truita a la francesa amb pernil
Lloms de jurel al forn amb alls confitats i julivert
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

3

Mongeta verda ofegada amb patates
Bledes saltejades amb bacon

Ragout d'au a la jardineria
Croquetes de pollastre
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

4

Crema de pastanaga
Coliflor ofegada amb all i pebre Vermell

Aletes de pollastre estil "Lupi"
Pollastre taco estil ranxero
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

5

Paella de marisc i verdures
Espinacs ofegades amb all i pebre

Filet de limanda orly
Filet de tilapia al forn amb verdures
Tomàquet al forn

logurt natural
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

6

Macarrons integrals saltejats
Bròquil ofegat amb patates a l'ajoarriero

Llom de porc al forn al seu suc
Llom de porc al forn a la poma verda
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

9

Espirals amb tomàquet
Quinoa saltejada amb verdures

Pernilets de pollastre a l'allada
Pollastre Thai
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Patata gratinada amb bechamel
Cous cous amb verdures

Llom de bacallà a la bizcaína
Filet de lluç a la Riojana
Pebrot vermell al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

11

Crema de bròquil
Amanida de cigrons amb quinoa

Pollastre arrebossat
Filet de pollastre a la planxa
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Arròs saltejat a les tres delícies
Carxofes saltejades

Estofat d'au estil tradicional
Llom de porc amb salsa agredolça
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

13

Cigrons estofats estil tradicional
Crema de col·liflor

Truita de patata i carbassó
Seitons a l'andaluza
Tomàquet al forn

logurt natural
Fruita fresca de temporada

16



17

Wok d'arròs saltejat amb verdures
Bròquil ofegat a l'ajoarriero

Bunyols de bacallà
Croquetes d'espinacs
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

18

Crema de carbassa i porro
Albergínies farcides de carn

Lluç amb salsa bizcaína
Lluç a la planxa
Parmentier de patata

logurt natural
Fruita fresca de temporada

19

Espaguetis integrals amb tomàquet
Espaguetis amb alfàbrega i formatge

Ous remenats amb xampinyons
Filet de tilapia amb verdures
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

20

Mongeta verda al vapor
Carxofes saltejades amb all

Pebrots del piquillo farcits de bacallà
Cigrons estofats estil tradicional
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

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

DILLUNS

23

Macarrons integrals saltejats
Bledes ofegades amb all i ceba

Truita francesa amb pernil
Ous durs amb salsa de tomàquet i samfaina
Enciam

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

24

Llenties a la jardinera
Crema de mongeta blanca amb pastanaga

Calamar amb salsa verda
Bunyols de bacallà
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

25

Cous cous amb verdures
Espinacs ofegades amb roquefort

Galtes de porc estil tradicional
Entrecot a la planxa
Patates al forn amb herbes

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Crema de carbassó
Bròquil ofegat amb all i ceba

Canelons de carn
Canelons d'espinacs
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

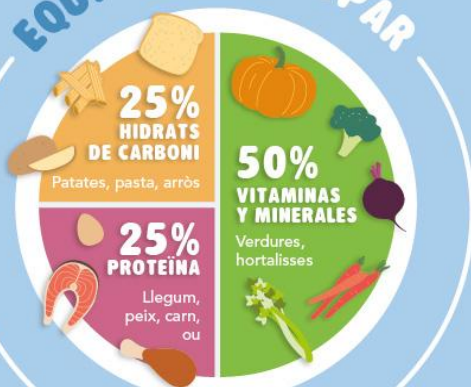
27

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

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

logurt natural
Fruita fresca de temporada

EQUILIBRA EL SOPAR



Aigua Fruita

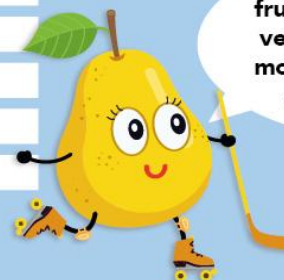
☀ SI HAS MENJAT:	🌙 HAURIES DE SOPAR:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

UN PLAT AMB DIVERSOS COLORS ASSEGURA

VARIETAT DE NUTRIENTS

I FA EL MENJAR MÉS ATRACTIU

Combina
**fruits i verdures vermelles,
verdes, taronges/grogues i
morades/blanques** per a una
alimentació equilibrada!



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo