

DILLUNS

2

Llenties amb bledes

Trita a la francesa
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

3

Bròquil amb patates

Ragout d'au a la jardinera
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

4

Crema de carbassa

Aletes de pollastre estil "Lupi"
Patates fregidesBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

5

Paella de marisc i verdures

Filet de limanda orly
Tomàquet al fornlogurt natural
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

6

Macarrons integrals saltejats

Llom de porc al forn al seu suc
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**9**

Espirals amb tomàquet

Pernilets de pollastre a l'allada
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**10**

Patata gratinada amb bechamel

Llom de bacallà a la bizcaína
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**11**

Crema de bròquil

Pollastre arrebossat
Patates al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**12**

Arròs saltejat amb verdures

Estofat d'au estil tradicional
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**13**

Cigrons estofats estil tradicional

Trita de patata i carbassó
Enciamlogurt natural
Fruita fresca de temporada**16****17**

Wok d'arròs saltejat amb verdures

Bacallà al forn amb picada d'all i julivert
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**18**

Crema de carbassa i porro

Lluç amb salsa bizcaína
Parmentier de patatalogurt natural
Fruita fresca de temporada**19**

Espaguetis saltejats

Llom de porc al forn al seu suc
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**20**

Mongeta verda al vapor

Cigrons estofats estil tradicional
Carbassó al fornBuffet 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 saltejats

Truita a la francesa amb pernil
Enciam

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

DIMARTS

24

Llenties a la jardinera

Calamar amb salsa verda
Carbassó al forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

DIMECRES

25

Cous cous amb verdures

Galtes de porc estil tradicional
Patates al forn amb herbes

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Crema de carbassó

Canelons de carn
Albergínia al forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

27

Arròs saltejat amb verdures

Contracuixa de pollastre amb llimona i
pebre
Boniato al forn

logurt natural

Fruita fresca de temporada



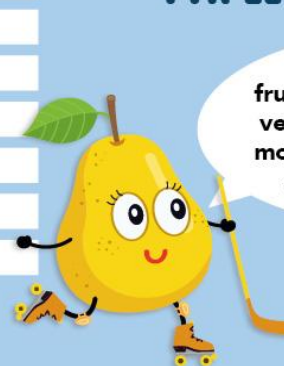
☀ SI HAS MENJAT:	🌙 HAURIES DE SOPAR:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

**UN PLAT AMB DIVERSOS
COLORS ASSEGURA**

VARIETAT DE NUTRIENTS

I FA EL MENJAR MÉS ATRACTIU

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



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo