

DILLUNS

2

Llenties a la jardinera

Truita a la francesa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

3

Mongeta verda ofegada amb patates

Ragout d'au a la jardinera
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

4

Crema de pastanaga

Aletes de pollastre estil "Lupi"
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

5

Paella de marisc i verdures

Filet de limanda orly
Tomàquet al forn

logurt natural
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

6

Macarrons integrals saltejats

Llom de porc al forn al seu suc
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

9

Espirals amb tomàquet

Pernilets de pollastre a l'allada
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Patata gratinada amb bechamel

Llom de bacallà a la bizcaína
Pebrot vermell al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

11

Crema de bróquil

Pollastre arrebossat
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Arròs saltejat a les tres delícies

Estofat d'au estil tradicional
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

13

Cigrons estofats estil tradicional

Truita de patata i carbassó
Tomàquet al forn

logurt natural
Fruita fresca de temporada

16



17

Wok d'arròs saltejat amb verdures

Bunyols de bacallà
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

18

Crema de carbassa i porro

Lluç amb salsa bizcaína
Parmentier de patata

logurt natural
Fruita fresca de temporada

19

Espaguetis integrals amb tomàquet

Ous remenats amb xampinyons
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

20

Mongeta verda al vapor

Pebrots del piquillo farcits de bacallà
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

Truita 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

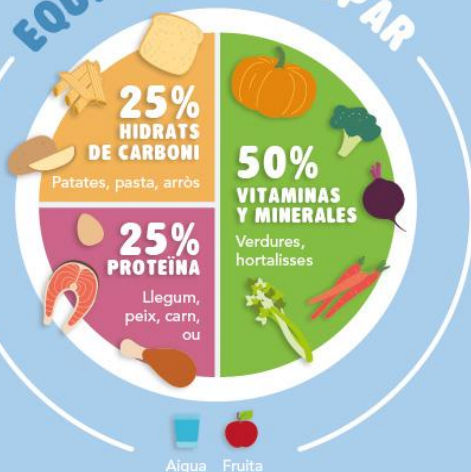
Arròs amb salsa de tomàquet

Contracuixa de pollastre amb llimona i
pebre
Boniato al forn

logurt natural

Fruita fresca de temporada

EQUILIBRA EL SOPAR



☀️ 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!

