

DILLUNS

2

Llenties a la jardinera

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

DIMARTS

3

Mongeta verda ofegada amb patates

Tofu al forn amb herbes
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

4

Crema de carbassa

Ous remenats amb xampinyons
Patates fregidesBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

5

Arròs amb verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa
Tomàquet al fornlogurt natural
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

6

Macarrons integrals saltejats

Salsitxa vegetal a la planxa
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

9

Espirals amb tomàquet

Rotllets de primavera
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Patata gratinada amb bechamel

Croquetes d'espinacs
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

11

Crema de bròquil

Daus de seitàn amb verdures
Patates al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Arròs saltejat amb verdures

Salsitxa vegetal a la planxa
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

Rotllets de primavera
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

18

Crema de carbassa i porro

Trita a la francesa
Parmentier de patatalogurt natural
Fruita fresca de temporada

19

Espaguetis saltejats

Ous remenats amb xampinyons
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
Enciam

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

24

Llenties a la jardineria

Ous remenats amb patates
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

25

Cous cous amb verdures

Rotllets de primavera
Patates al forn amb herbes

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Crema de carbassó

Canelons d'espínacs
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

27

Arròs amb salsa de tomàquet

Salsitxa vegetal a la planxa
Boniato al forn

logurt natural
Fruita fresca de temporada



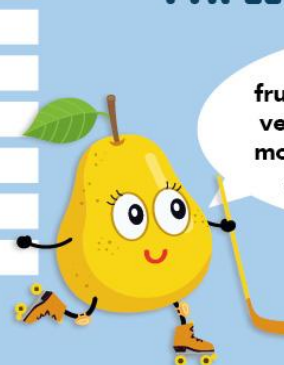
☀ SI HAS MENJAT:	🌙 HAURIES DE SOPAR:
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
HORTALISSES CRUES EN AMANIDA	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN / PEIX / OUS
CARN	PEIX / OUS / LEGUMES
PEIX	CARN / OUS / LEGUMES
OUS	PEIX / CARN / LEGUMES
PATATES	PASTA / ARRÒS
PASTA / ARRÒS	PATATES

**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