

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Sopa de fideus

Mandonguilles mixtes a la jardineria
Patata al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

3

Mongeta verda ofegada amb cruixent de bacon

Filet de limanda orly
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

4

Guisat de patates amb verdures

Filet de pollastre al forn amb ceba
Pebrot Vermell

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

5

Macarrons integrals gratinats amb daus d'albergínia
Ragout d'au a la jardineria
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

6

Cigrons estofats estil tradicional

Truita de patata
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
logurt natural

9

Espinacs ofegades amb patates a l'ajoarriero

Hamburguesa de pastanaga
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Fideuà de verdures

Lloms de jurel al forn amb alls confitats i julivert
Pebrots verds

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

11

Arròs saltat tres delícies

Filet de pollastre arrebossat
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Llenties estofades a la jardineria

Filet d'abadejo al forn amb picada de julivert
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

13

Crema de verdures

Ragout de vedella a la jardineria
Parmentier de patata

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

16

Canelons de carn

Aletes de pollastre al forn
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

17

Arròs negre amb calamars

Suprema de lluç al forn amb alls confitats
Pebrot Vermell

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

18

Sopa d'escudella

Galtes de porc a l'estil tradicional
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

19

Crema de pastanaga

Mandonguilles vegetals a la jardineria
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

20

Pèssols saltejats a la francesa

Butifarra al forn
Mongeta blanca saltejada

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem per cuinar oli de girasol alt oleic i per amanir les nostres amanides oli d'oliva.
Tots els nostres plats estan amanits amb oli d'oliva.
Les fruites de temporada del nostre menú aquest mes són: taronja, poma, pera, pinya i raïm.
Tots els divendres tindrem pa de pasic el·laborat a la nostra cuina.

DILLUNS

23

Fideuà de verdures

Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

24

Crema de verdures

Pernilets de pollastre rostits a l'allada
Arròs bullit

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

25

Cigrons estofats a la jardinera

Filet de limanda orly
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Macarrons amb salsa de tomàquet

Ragout de vedella a la jardinera
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

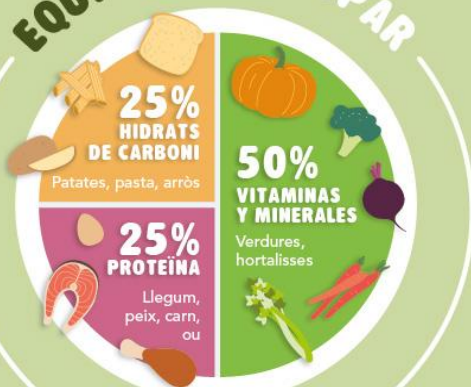
27

Patates gratinades amb bechamel

Ous remenats amb pernil
Pebrot al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

EQUILIBRA EL SOPAR



Aigua Fruita

SI HAS MENJAT:

VERDURES CUINADES

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

LLEGUM

CARN

PEIX

OUS

PATATES

PASTA / ARRÒS

HAURIES DE SOPAR:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

VERDURES CUINADES

CARN / PEIX / OUS

PEIX / OUS / LEGUMES

CARN / OUS / LEGUMES

PEIX / CARN / LEGUMES

PASTA / ARRÒS

PATATES

ELS SUPERALIMENTS

**ENS APORTEN ENERGIA,
VITAMINES I NUTRIENTS
ESSENCIALS**

Incorporar-los
al nostre dia a dia fa que
els plats siguin **més divertits,
acolorits i saludables!**



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo