

DILLUNS

2

Sopa de fideus
Bledes ofegades amb patates a l'ajoarriero

Mandonguilles mixtes a la jardinera
Seitons a l'andaluza
Patata al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

3

Mongeta verda ofegada amb cruixent de bacon
Bròquil ofegat amb all i ceba

Filet de limanda orly
Filet de fogonero al forn amb all i julivert
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

4

Guisat de patates amb verdures
Espinacs a la crema

Filet de pollastre al forn amb ceba
Rotllets de primavera
Pebrot Vermell

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

5

Macarrons integrals gratinats amb daus d'albergínia
Macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina
Ragout d'au a la jardinera
Llom de porc rostit a la mostassa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

6

Cigrons estofats estil tradicional
Cous cous amb verdures

Truita de patata
Ous gratinats amb bacon
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
logurt natural

9

Espinacs ofegades amb patates a l'ajoarriero
Bròquil gratinat amb bechamel

Hamburguesa de pastanaga
Filet de pollastre a la planxa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Fideuà de verdures
Quinoa saltejada amb verdures

Lloms de jurel al forn amb alls confitats i julivert
Truita a la francesa
Pebrots verds

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

11

Arròs saltat tres delícies
Rissoto de carbassa i mozzarella

Filet de pollastre arrebossat
Fajita de pollastre amb verdures
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Llenties estofades a la jardinera
Col·liflor ofegada amb all i pebre Vermell

Filet d'abadejo al forn amb picada de julivert
Sípia a la planxa
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

13

Crema de verdures
Carxofes saltejades amb all

Ragout de vedella a la jardinera
Daus de pollastre adobats
Parmentier de patata

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

16

Canelons de carn
Canelons d'espinacs

Aletes de pollastre al forn
Contracuixa de pollastre a la planxa
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

17

Arròs negre amb calamars
Cols de brusel·les amb patates

Suprema de lluç al forn amb alls confitats
Llom de bacallà al forn amb salsa de tomàquet
Pebrot Vermell

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

18

Sopa d'escudella
Menestra de verdures ofegades amb patata i cruixent de bacon

Galtes de porc a l'estil tradicional
Llom de porc rostit
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

19

Crema de pastanaga
Bròquil gratinat amb formatge

Mandonguilles vegetals a la jardinera
Filet de pollastre rostit al curry
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

20

Pèssols saltejats a la francesa
Bledes saltejades amb bacon

Butifarra al forn
Croquetes d'espinacs
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
Mongetes verdes saltades amb pernil

Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba
Bunyols de bacallà
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

24

Crema de verdures
Quinoa saltada amb verdures

Pernilets de pollastre rostits a l'allada
Fajita de pollastre amb verdures
Arròs bullit

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

25

Cigrons estofats a la jardinera
Col-liflor gratinada amb bechamel

Filet de limanda orly
Salmó a la planxa amb all i julivert
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Macarrons amb salsa de tomàquet
Curry d'arròs amb verdures

Ragout de vedella a la jardinera
Pollastre Thai
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

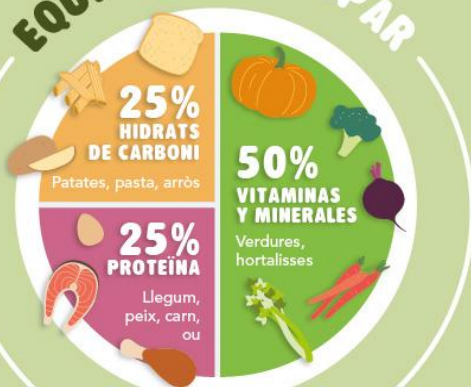
27

Patates gratinades amb bechamel
Cous cous amb verdures

Ous remenats amb pernil
Albergínies farcides de bolonyesa de carn
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