

COL·LEGI LLOR

MARÇ

MENU SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Sopa de fideus S/G

Mandonguilles mixtes a la jardinera
Patata al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**3**

Mongeta verda ofegada amb patates

Filet de limanda orly S/G
Albergínia al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**4**

Guisat de patates amb verdures

Filet de pollastre al forn amb ceba
Pebrot VermellBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**5**Macarrons S/G gratinats amb daus
d'albergínia
Ragout d'au a la jardinera
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**6**

Cigrons estofats estil tradicional

Truita de patata
Tomàquet provençalBuffet d'amanides
logurt natural**9**Espinacs ofegades amb patates a
l'ajoarriero
Hamburguesa de pollastre
Carbassó al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**10**

Fideuà S/G de verdures

Lloms de jurel al forn amb alls confitats i
julivert
Pebrots verdsBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**11**

Arròs saltat tres delícies

Filet de pollastre arrebossat S/G
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**12**

Llenties estofades a la jardinera

Filet d'abadejo al forn amb picada de
julivert
Albergínia al fornBuffet d'amanides
logurt natural**13**

Crema de verdures

Ragout de vedella a la jardinera
Parmentier de patataBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**16**

Canelons de carn S/G

Aletes de pollastre al forn
Patates al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**17**

Arròs negre amb calamars

Suprema de lluç al forn amb alls confitats
Pebrot VermellBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**18**

Sopa d'escudella S/G

Galtes de porc a l'estil tradicional
Carbassó al fornBuffet d'amanides
logurt natural**19**

Crema de pastanaga

Mandonguilles vegetals a la jardinera
Tomàquet al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**20**

Pèssols saltats a la francesa

Butifarra al forn
Mongeta blanca saltadaBuffet 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 S/G

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 S/G
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Macarrons S/G amb salsa de tomàquet

Ragout de vedella a la jardinera
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

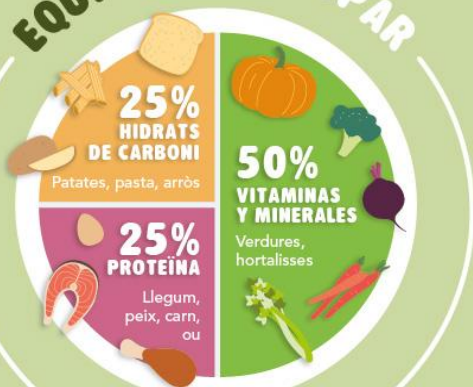
27

Patates gratinades amb bechamel

Ous remenats amb pernil
Pebrot al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

EQUILIBRA EL SOPAR



Aigua Fruita

SI HAS MENJAT:	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

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