

DILLUNS

2

Sopa de fideus

Mandonguilles pollastre a la jardinera
Patata al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

3

Mongeta verda ofegada amb cruixent de bacon

Filet de limanda orly
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

4

Guisat de patates amb verdures

Filet de pollastre al forn amb ceba
Pebrot Vermell

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

5

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

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

6

Cigrons estofats estil tradicional

Truita de patata
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
logurt natural

9

Espinacs ofegades amb patates a l'ajoarriero

Hamburgesa de pollastre
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 jardinera

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

Buffet d'amanides
logurt natural

13

Crema de verdures

Ragout d'au a la jardinera
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 jardinera
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 pollastre 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 d'au a la jardinera
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

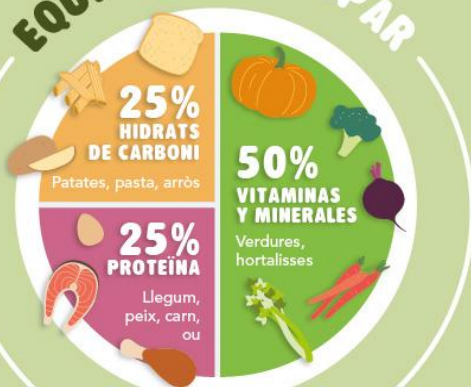
27

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