

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

Llom de porc a la planxa
Tomàquet provençalBuffet d'amanides
logurt natural**9**Espinacs ofegades amb patates a
l'ajoarrieroHamburguesa 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

Filet de pollastre a la planxa
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 fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

24

Crema de verdures

Pernilets de pollastre rostits a l'allada
Arròs bullitBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

25

Cigrons estofats a la jardinera

Filet de limanda orly S/G
Tomàquet provençalBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Macarrons S/G amb salsa de tomàquet

Ragout de vedella a la jardinera
Patates fregidesBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

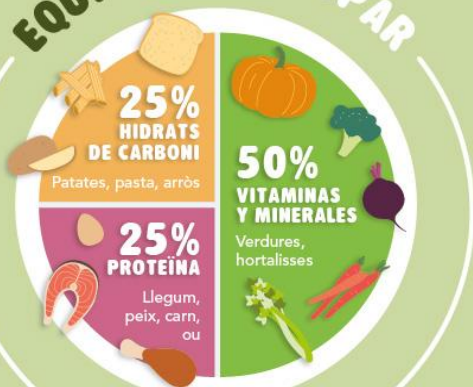
DIVENDRES

27

Patates gratinades amb bechamel

Llom al forn
Pebrot al fornBuffet 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
ESSENCIALSIncorporar-los
al nostre dia a dia fa que
els plats siguin **més divertits,
acolorits i saludables!**

aprendiendo
A COMER
by sodexo