

COL·LEGI LLOR

MARÇ

MENU SENSE FRUCTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Sopa de fideus

Mandonguilles mixtes a la jardinera
Patata al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

3

Crema de bledes

Filet de limanda orly
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

4

Bròquil ofegat amb verdures

Filet de pollastre al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

5

Macarrons saltats amb orènga

Ragout d'au a la jardinera
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

6

Cigrons estofats amb espinacs

Llom de porc a la planxa
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
logurt natural

9

Espinacs ofegades amb patates a l'ajoarriero

Hamburguesa 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
Patata al forn

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 de vedella 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
Albergínia al forn

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 amb carbassó
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

20

Pèssols saltats a la francesa

Butifarra al forn
Mongeta blanca saltada

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

Macarrons saltats amb orènga
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

24

Crema de bledes
Pernilets de pollastre rostits a l'allada
Arròs bullit

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

25

Cigrons estofats amb espinacs

Filet de limanda orly
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Macarrons amb carbassó

Ragout de vedella a la jardinera
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

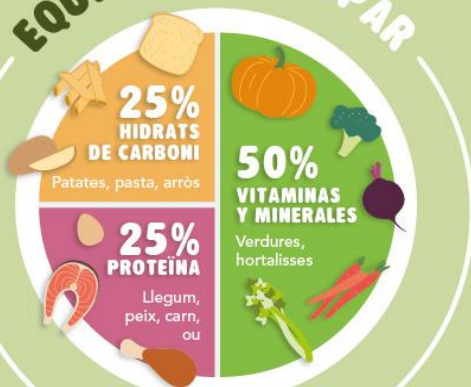
27

Patates gratinades amb bechamel

Llom al forn
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