

COL·LEGI LLOR

MARÇ

MENU VEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Guisat de patates amb verdures

Mandonguilles vegetals a la jardinera
Patata al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

3

Mongeta verda ofegada amb patates

Croquetes d'espínacs
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

4

Sopa de verdures

Salsitxa vegetal a la planxa
Pebrot Vermell

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

5

Macarrons integrals gratinats amb daus
d'albergínia

Hamburguesa vegetal a la planxa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

6

Cigrons estofats estil tradicional

Truita de patata
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
logurt natural

9

Espinacs ofegades amb patates a
l'ajoarriero

Mongeta pinta estofada estil tradicional
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Fideuà de verdures

Truita a la francesa
Pebrots verds

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

11

Arròs amb verdures

Rotllets de primavera
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Llenties estofades a la jardinera

Ous remenats amb daus de carbassó
Albergínia al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

13

Crema de verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa
Parmentier de patata

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

16

Canelons d'espínacs

Salsitxa vegetal a la planxa
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

17

Arròs saltat amb carbassó

Croquetes d'espínacs
Pebrot Vermell

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

18

Sopa de verdures

Truita a la francesa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

19

Crema de pastanaga

Hamburguesa vegetal a la planxa
Tomàquet al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

20

Pèssols saltejats a la francesa

Ous remenats amb xampinyons
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 vegetal a la planxa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

24

Crema de verdures

Truita a la francesa
Arròs bullit

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

25

Cigrons estofats a la jardinera

Croquetes d'espinacs
Tomàquet provençal

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Tofu a la planxa
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

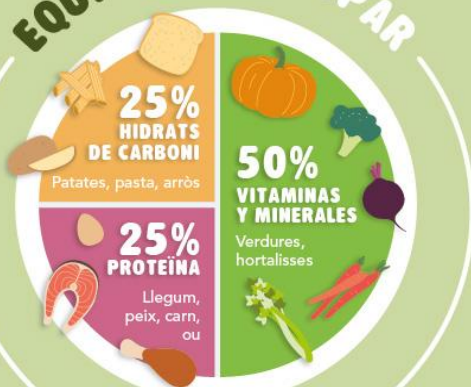
27

Guisat de patates amb verdures

Ous remenats amb xampinyons
Pebrot al forn

Buffet d'amanides
iogurt 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