

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



4

Macarrons integrals alla norma amb daus d'alberginia

Filet de fogaonero al forn amb julivert  
Amanida

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

5

Crema de carbassa

Filet de pollastre al forn amb llit de ceba  
Patates al forn

Buffet d'amanides  
logurt natural

6

Cigrons estofats estil tradicional

Ous graten a la Aurora  
Amanida amb pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

7

Mongeta verda amb patata

Rodó de gall d'indi al forn al seu suc  
Arròs

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

8

Arròs amb tomàquet

Hamburgueses de soja  
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

11

Crema de verdures

Cigrons saltats amb verdures  
Amanida amb blat de moro i pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

12

Col·liflor al forn

Pernilets de pollastre al forn  
Boniato

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

13

Arròs saltat tres delícies

Filet de lluç al forn  
Amanida

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

14

Mongeta blanca estofada jardinera

Truita a la francesa  
Carbassó al forn

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

15

Espaguetis integrals amb tomàquet

Hamburguesa de pollastre amb ceba  
Amanida amb tomàquet

Buffet d'amanides  
logurt natural

En aquest centre utilitzem oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva per amanir les nostres amanides.  
Tots els nostres plats porten sal iodada.  
Fruita de temporada



## DILLUNS

18

Macarrons integrals amb tomàquet

Suprema de lluç al forn amb all confitat  
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

## DIMARTS

19

Mongeta verda amb patata

Llenties estofades a la jardinera  
Arròs

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

## DIMECRES

20



## DIJOUS

21

Cigrons estofats a la jardinera

Galtes de porc estil tradicional  
Carbassó al forn

Buffet d'amanides

logurt natural

## DIVENDRES

22

Crema de verdura

Canelons de carn  
Amanida amb tomàquet

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

25



26

Cigrons estofats a la jardinera

Truita francesa amb pernil  
Amanida

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

27

Arròs a la marinera

Filet de limanda orly  
Amanida

Buffet d'amanides

logurt natural

28

Crema de pastanaga

Aletes de pollastre al forn  
Amanida

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

29

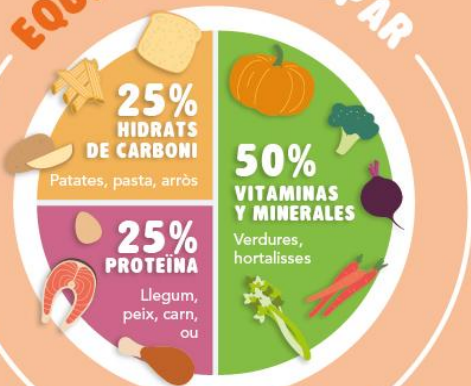
Macarrons integrals amb tomàquet

Carxofes Quim (**Plat guanyador concurs  
Pepe Rodríguez**)  
Patata forn

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

## 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 / ARRÓS
PASTA / ARRÓS	PATATES

## MÉS A PROP, MÉS SABOR!

Consumir **productes locals** ens apropa a una **alimentació més conscient, sostenible i equilibrada.**



**aprendiendo**  
A COMER  
by sodexo