

## COL·LEGI LLOR

## MAIG

## MENÚ SECUNDÀRIA

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



4

Macarrons integrals alla norma graten amb daus d'alberginia  
Macarrons integrals saltats amb all i julivert

Filet de fogaonero al forn amb julivert  
Sèpia a la planxa  
Amanida

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

5

Crema de carbassa  
Cols de brusel·les

Filet de pollastre al forn amb llit de ceba  
Filet de pollastre a la mostassa  
Patates al forn

Buffet d'amanides  
logurt natural

6

Cigrons estofats estil tradicional  
Amanida de cigrons

Ous graten a la Aurora  
Trita francesa  
Amanida amb pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

7

Mongeta verda amb patata  
Bròquil amb patata i ceba

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

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

8

Arròs amb tomàquet  
Cous cous amb verdures

Hamburgueses de soja amb formatge  
Pastís de patata i bolonyesa de soja  
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

11

Crema de verdures  
Espinacs al forn amb roquefort

Cigrons saltats amb verdures  
Amanida de cigrons  
Amanida amb blat de moro i pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

12

Col·liflor graten amb bechamel  
Col·liflor al forn amb patates

Pernilets de pollastre al forn  
Filet de pollastre a la planxa  
Boniato

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

13

Arròs saltat tres delícies  
Arròs saltat amb verdures

Filet de lluç al forn  
Bacallà al forn  
Amanida

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

14

Mongeta blanca estofada jardineria  
Pèsols amb patates

Trita a la francesa  
Ous durs amb pisto  
Carbassó al forn

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

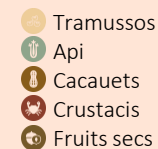
15

Espaguetis integrals amb tomàquet  
Fideuà de marisc

Hamburguesa de pollastre amb ceba  
Pollastre "taco ranchero"  
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  
Macarrons al pesto

Suprema de lluç al forn amb all confitat  
Llom de bacallà al forn amb salsa de tomàquet i alfàbrega  
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

## DIMARTS

19

Mongeta verda amb patata  
Bledes saltades amb ceba

Llenties estofades a la jardinera  
Amanida de llenties  
Arròs

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

## DIMECRES

20



## DIJOUS

21

Cigrons estofats a la jardinera  
Bròquil al forn amb patates

Galtes de porc estil tradicional  
Sèpia a la planxa  
Carbassó al forn

Buffet d'amanides  
logurt natural

## DIVENDRES

22

Crema de verdura  
Espinacs al forn amb patata i ceba

Canelon de carn graten  
Entrecot a la planxa  
Amanida amb tomàquet

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

25



26

Cigrons estofats a la jardinera  
Amanida de cigrons

Truita francesa amb pernil  
Ous graten a la Aurora  
Amanida

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

27

Arròs a la marinera  
Arròs saltat tres delícies

Filet de limanda orly  
Lloms de jurel al forn amb alls confitats  
Amanida

Buffet d'amanides  
logurt natural

28

Crema de pastanaga  
Bròquil al forn amb patates

Aletes de pollastre al forn  
Pollastre a la planxa  
Amanida

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

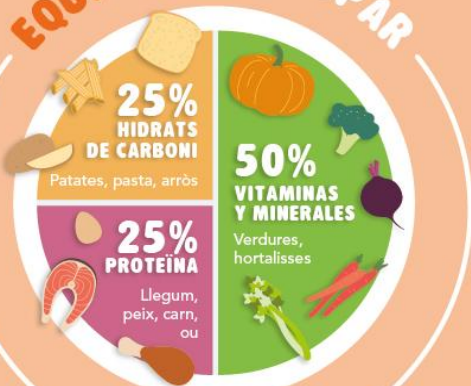
29

Macarrons integrals amb tomàquet  
Macarrons integrals saltats

Carxofes Quim (**Plat guanyador concurs Pepe Rodríguez**)  
Filet de lluç al forn amb picada de julivert  
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.**

