

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Macarrons integrals saltats amb all i orenga
Filet de fogonero al forn amb julivert
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

5

Crema de carbassa
Filet de pollastre al forn
Patates al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

6

Cigrons estofats amb bledes
Truita a la francesa
Amanida amb pastanaga

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

7

Mongeta verda amb patata
Broquetes de pollastre adobats
Arròs

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

8

Arròs blanc saltat
Hamburgueses de soja
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

11

Crema de verdures
Cigrons saltats amb bleses
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 jardineria
Truita a la francesa
Carbassó al forn

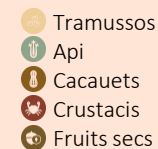
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

15

Espaguetis integrals a l'all
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 all i orènga

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 amb bledes
Arròs

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

DIMECRES

20



DIJOUS

21

Cigrons estofats

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 amb bledes

Truita francesa
Amanida

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

27

Arròs blanc saltat

Filet de limanda orly
Amanida

Buffet d'amanides

logurt natural

28

Crema de carbassó

Aletes de pollastre al forn
Amanida

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

29

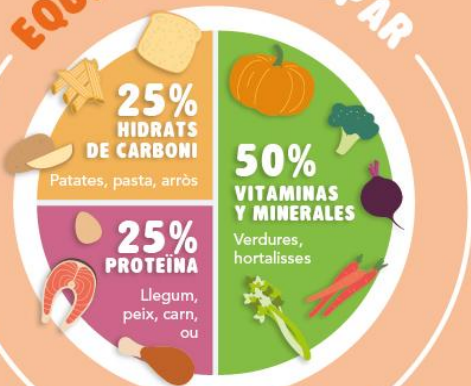
Macarrons integrals saltats amb all i orènga

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 / ARRÒS |
| PASTA / ARRÒS | PATATES |

MÉS A PROP, MÉS SABOR!

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



aprendiendo
A COMER
by sodexo