

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Macarrons S/G alla norma graten amb daus d'albergínia

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 S/G 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 amb formatge
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 graten amb bechamel S/G

Pernillets 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 S/G 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 S/G 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
Mongeta blanca estofada 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 S/G de carn graten
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 S/G
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 S/G amb tomàquet
Carxofes Quim (Plat guanyador concurs
Pepe Rodríguez)
Patata forn
Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

EQUILIBRA EL SOPAR



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.**

