

COL·LEGI LLOR

MAIG

MENÚ SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Macarrons integrals alla norma graten
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

Filet de llom a la planxa
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

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

Filet de llom a la planxa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

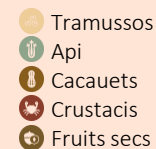
15

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

Canelon de carn graten
Amanida amb tomàquet

Buffet d'amanides

Fruita fresca de temporada

25



26

Cigrons estofats a la jardinera

Filet de llom a la planxa
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

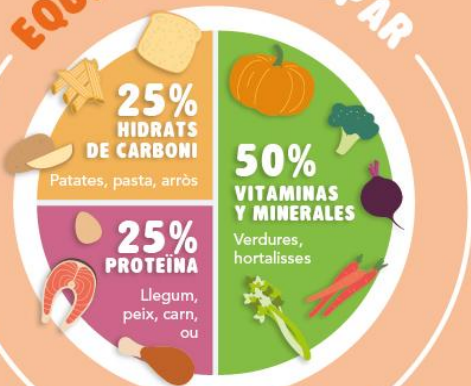
Macarrons integrals amb tomàquet

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 / 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