

COL·LEGI LLOR

MAIG

MENÚ VEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Macarrons integrals alla norma graten
amb daus d'alberginia

Ous remenats
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

5

Crema de carbassa

Tofu a la planxa
Patates al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

6

Cigrons estofats estil tradicional

Truita francesa
Amanida amb pastanaga

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

7

Mongeta verda amb patata

Estofat de lletnies amb pastanaga
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

Ous remenats amb carbassó
Boniato

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

13

Arròs saltat tres delícies

Estofat de lletnies amb pastanaga
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 amb tomàquet

Mandonguilles de soja a la jardineria
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

Pèssols saltats
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

Tofu a la planxa
Carbassó al forn

Buffet d'amanides
logurt natural

DIVENDRES

22

Crema de verdura

Canelons de verdures
Amanida amb tomàquet

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

25



26

Cigrons estofats a la jardinera

Truita francesa
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

27

Arròs blanc saltat

Tofu a la planxa
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

28

Crema de pastanaga

Ous remenats
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



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.**

