

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

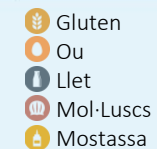
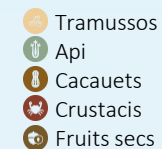
16

17

18

19

En aquest centre utilitzem per cuinar oli de girasol alt oleic i per amanir les nostres amanides oli d'oliva.
Tots els nostres plats porten sal iodada.
Utilitzem fruita de temporada.
Dos dies a la setmana utilitzarem pa integral.”



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

22

Macarrons integrals a la norma amb daus d'alberginia

Filet de fogaferro al forn
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

23

Crema de carbassa

Filet de pollastre al forn amb ceba
Patata al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

24



25

Mongeta verda amb patates

Rodó de gall d'indi al seu suc
Boniato

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

26

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa de vedella
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides
logurt natural

29

Crema de verdures

Llenties saltades amb verdures
Arròs

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

30

Col-liflor gratinada amb bechamel

Pernilets de pollastre al forn
Amanida amb blat de moro

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

AQUEST ESTIU...

PROTEGEIX LA BIODIVERSITAT!

Cada gest ens ajuda a cuidar la natura i el futur del planeta.

aprendiendo A COMER by sodeko