

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

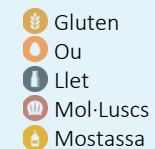
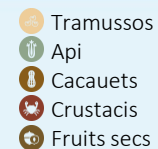
16

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

22

Macarrons integrals a la norma amb daus d'albergínia
Macarrons integrals saltats amb all

Filet de fogonero al forn
Sèpia a la planxa
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

23

Crema de carbassa
Cols de brusel·les

Filet de pollastre al forn amb ceba
Filet de pollastre a la mostassa
Patata al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

24



DIJOUS

25

Mongeta verda amb patates
Bròquil ofegat amb patates

Rodó de gall d'indi al seu suc
Pinxos de gall d'indi
Boniato

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

26

Arròs amb tomàquet
Cous cous amb verdures

Hamburguesa de vedella
Albergínies farcides
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides
logurt natural

29

Crema de verdures
Espinacs ofegades al roquefort

Llenties saltades amb verdures
Amanida de llenties
Arròs

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

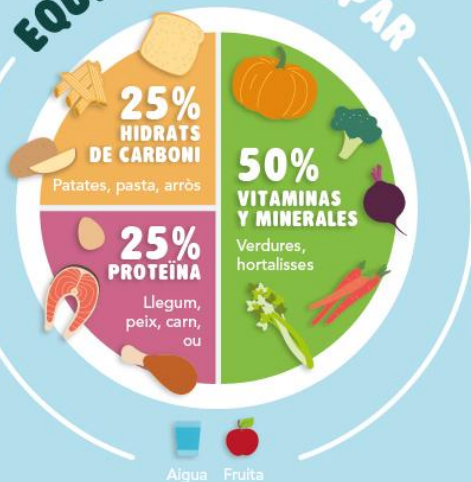
30

Col·liflor gratinada amb bechamel
Col·liflor al forn amb patates

Pernilets de pollastre al forn
Filet de pollastre al forn
Amanida amb blat de moro

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

AQUEST ESTIU...

PROTEGEIX LA BIODIVERSITAT!

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

