

## DILLUNS

**1**

Llenties estofades estil tradicional  
Amanida de llenties

Truita de patata i carbassó  
Ous durs amb pisto  
Amanida amb tomàquet

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

## DIMARTS

**2**

Fideuà de marisc  
Cous cous amb verdures

Filet de lluç a la riojana  
Salmó amb salsa de porros  
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides  
logurt natural

## DIMECRES

**3**

Crema de verdures  
Bledes saltades amb ceba i patata

Pernilets de pollastre al forn amb all  
Filet de contracuixa de pollastre a la planxa  
Patates fregides

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

## DIJOUS

**4**

Arròs amb tomàquet  
Amanida d'arròs

Mongeta blanca saltada amb verdures  
Amanida de mongeta blanca  
Amanida amb pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

## DIVENDRES

**5**

Bròquil al forn amb patates  
Vichyssoisse

Galta de porc a l'estil tradicional  
Llom de porc al seu suc  
Boniato al forn

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

**8**

Paella de verdures  
Rissotto de carbassa i mozzarella

Suprema de lluç al forn amb all confitat  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida amb tomàquet

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

**9**

Espaguetis amb tomàquet i herbes  
Albergínies farcides de bolonyesa de carn i formatge

Hamburguesa de soja amb formatge  
Cigrons saltats amb carn vegetal  
Amanida

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

**10**

Crema de carbassó i porro  
Col·liflor amb all i julivert

Bacallà amb verdures  
Bacallà amb tomàquet  
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides  
logurt natural

**11**

Mongeta verda al forn amb patates  
Carxofes saltades amb all

Pernilets de pollastre al forn amb salsa cítrica  
Pinxos de pollastre  
Patates al forn

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

**12**

Cigrons saltats amb verdures  
Amanida de cigrons

Ous remenats amb formatge  
Ous remenats amb xampinyons  
Amanida amb pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

**15**

Pèssols a la francesa  
Bledes ofegades amb patates i ceba

Ragout de vedella a la jardineria  
Pit de pollastre a la planxa  
Boniato al forn

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

**16**

Amanida de llenties  
Llenties saltades amb verdures

Truita de patata  
Ous durs a l'Aurora  
Amanida amb tomàquet

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

**17**

Wok d'arròs amb verdures i salsa de soja  
Lasanya de verdures cassolana

Cigrons saltats amb verdures  
Amanida de cigrons  
Amanida amb pastanaga

Buffet d'amanides  
logurt natural

**18**

Macarrons integrals a la bolonyesa  
Macarrons integrals al pesto

Lluç al forn a la vizcaina  
Llom de jurel al forn amb all i julivert  
Amanida amb blat de moro

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

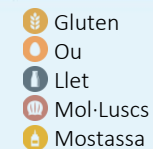
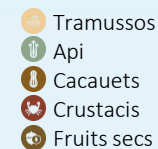
**19**

Arròs amb tomàquet  
Arròs tres delícies

Pit de pollastre arrebossat  
Pit de pollastre a la planxa  
Patates fregides

Buffet d'amanides  
Gelats

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

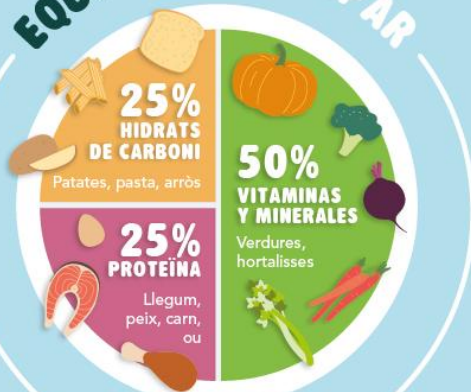
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES


## 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