

DILLUNS

1

Lentilles estofades amb bledes

Truita de patata i carbassó
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

2

Fideuà de marisc

Filet de salmó a la planxa
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

DIMECRES

3

Crema de verdures

Pernilets de pollastre al forn amb all
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

4

Arròs saltat amb orènga

Mongeta blanca saltada amb verdures
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

5

Bròquil al forn amb patates

Galta de porc a l'estil tradicional
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

8

Paella de verdures

Suprema de lluç al forn amb all confitat
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

9

Espaguetis saltats amb herbes i all

Hamburguesa de soja amb formatge
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Crema de carbassó i porro

Bacallà amb verdures
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

11

Mongeta verda al forn amb patates

Pernilets de pollastre al forn amb salsa
cítrica
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

Cigrons saltats amb verdures

Filet de pollastre a la planxa
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

15

Bledes ofegades amb all i ceba

Ragout de vedella a la jardinera
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

16

Amanida de mongeta blanca

Truita de patata cassolana
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

17

Wok d'arròs amb verdures i salsa de soja

Cigrons saltats amb verdures
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

18

Macarrons a la bolonyesa

Lluç al forn a la vizcaina
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

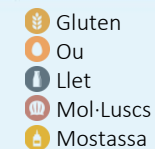
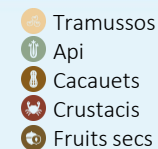
19

Arròs amb tomàquet

Pit de pollastre arrebossat
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

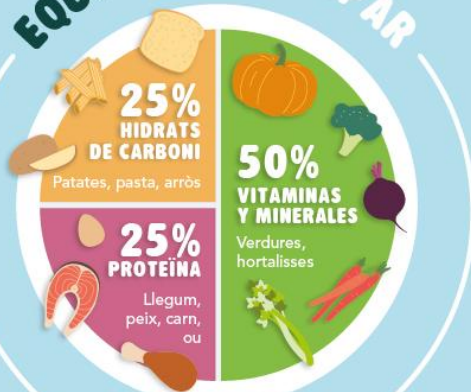
DIMARTS

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