

DILLUNS

1

Patates estofades amb verdures!

Trita de patata i carbassó
Amanida amb tomàquetBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

2

Fideuà S/G de marisc

Filet de lluç a la riojana
Amanida amb blat de moroBuffet d'amanides
logurt natural

DIMECRES

3

Crema de verdures

Pernilets de pollastre al forn amb all
Patates fregidesBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

4

Arròs amb tomàquet

Mongeta blanca saltada amb verdures
Amanida amb pastanagaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

5

Bròquil al forn amb patates

Galta de porc a l'estil tradicional
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**8**

Paella de verdures

Suprema de lluç al forn amb all confitat
Amanida amb tomàquetBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**9**

Espaguetis S/G amb tomàquet i herbes

Hamburguesa de soja amb formatge
AmanidaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**10**

Crema de carbassó i porro

Bacallà amb verdures
Amanida amb blat de moroBuffet d'amanides
logurt natural**11**

Mongeta verda al forn amb patates

Pernilets de pollastre al forn amb salsa
cítrica
Patates al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**12**

Cigrons saltats amb verdures

Ous remenats amb formatge
Amanida amb pastanagaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**15**

Pèsols a la francesa

Ragout de vedella a la jardinera
Boniato al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**16**

Amanida de mongeta blanca

Trita de patata
Amanida amb tomàquetBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**17**

Wok d'arròs amb verdures i salsa de soja

Cigrons saltats amb verdures
Amanida amb pastanagaBuffet d'amanides
logurt natural**18**

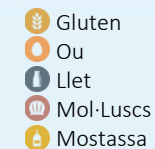
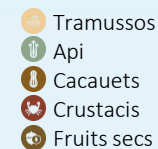
Macarrons S/G a la bolonyesa

Lluç al forn a la vizcaina
Amanida amb blat de moroBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada**19**

Arròs amb tomàquet

Pit de pollastre S/G arrebossat
Patates fregidesBuffet 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

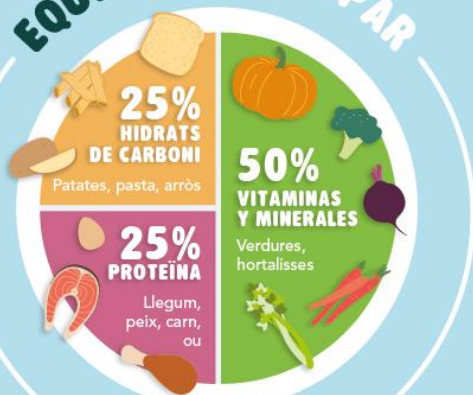
DIMARTS

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