

## DILLUNS

**1**

Lentilles estofades estil tradicional

Filet de pollastre a la planxa  
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

Filet de pollastre a la planxa  
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

Filet de llom a la planxa  
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**

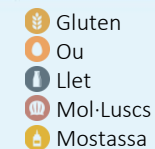
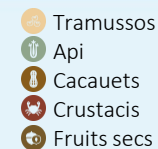
Macarrons S/G a la bolonyesa

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

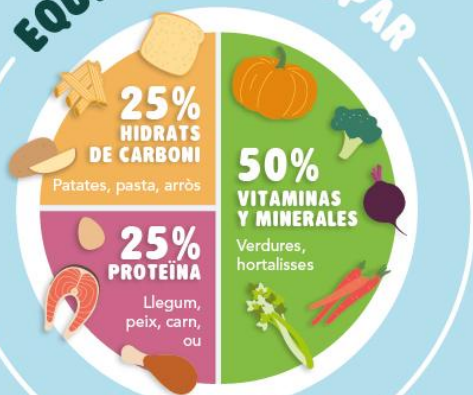
DIMARTS

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