

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1 Arròs saltejat tres delícies Arròs saltat amb verdures Filet de lluç al forn Bacallà al forn Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	2 Mongeta blanca estofada a la jardinera Pèssols a la francesa Truita a la francesa Ous durs amb pisto Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	3 Espaguetis integrals amb tomàquet Fideuà de marisc Lloms de jurel al forn amb alls confitats Filet de lluç al forn amb julivert Amanida Buffet d'amanides logurt natural
6 Macarrons integrals amb tomàquet Macarrons al pesto Suprema de lluç al forn amb alls confitats Llom de bacallà al forn amb tomàquet i alfàbrega Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	7 Mongeta verda amb patata Bledes saltades amb ceba Llenties estofades a la jardinera Amanida de llenties Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	8 Paella de verdures Menestra de verdures amb patates Truita de patata i carbassó Ous remenats amb xampinyons Amanida Buffet d'amanides logurt natural	9 Crema de carbassó natural Bròquil gratinat amb formatge Galta de porc estil tradicional Sèpia a la planxa Pasta saltada Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	10 Cigrons estofats a la jardinera Amanida de cigrons Hamburguesa de pollastre amb ceba Pollastre estil ranxero Patates al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada
13 Mongeta verda amb patates Bròquil amb patates Ragout d'au a la jardinera Contraeix de pollastre al forn Boniato Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	14 Cigrons estofats a la jardinera Amanida de cigrons Truita francesa amb pernil Ous a la Aurora amb bechamel i tomàquet Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	15 Arròs a la marinera Arròs saltat tres delícies Filet de limanda orly Lloms de jurel al forn amb alls confitats Amanida Buffet d'amanides logurt natural	16 Crema de pastanaga natural Col·liflor a l'ajoarriero Aletes de pollastre al forn Pollastre a la planxa Patates al forn Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada	17 Macarrons integrals amb tomàquet Macarrons integrals saltats Mandonguilles vegetals a la jardinera Albergínies farcides de carn vegetal Amanida Buffet d'amanides Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem per a cuinar oli de girasol alt oleic i oli d'oliva per les nostres amanides.
Utilitzem sal iodada a les nostres el·laboracions.
Fem servir fruites de temporada.

 Tramussos

 Api

 Cacauets

 Crustacis

 Fruits secs

 Gluten

 Ou

 Llet

 Mol·luscs

 Mostassa

 Peix

 Sèsam

 Soia

 Sulfits

DILLUNS

20

Llenties estofades a la jardineria
Amanida de llenties

Truita de patata i carbassó
Ous durs amb pisto
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

21

Fideuà de marisc
Cous cous amb verdures

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

Buffet d'amanides
logurt natural

DIMECRES

22

Crema de verdures
Bledes ofegades amb ceba i patata

Pernilets de pollastre al forn amb all
Filet de contracuixa de pollastre al forn
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

23

Arròs amb tomàquet
Amanida d'arròs

Hamburguesa vegetal
Amanida de mongeta blanca
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

24

Bròquil al forn amb patata
Vichyssoisse

Galta de porc estil tradicional
Llom de porc al seu suc
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

27

Paella de verdures
Rissotto de carbassa i mozzarella

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

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

28

Espaguetis integrals amb tomàquet
Albergínies farcides

Hamburguesa vegetal amb formatge
Cigrons saltats amb carn vegetal
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

29

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

Filet de lluç a la vizcaína
Filet de lluç a la planxa
Arròs blanc

Buffet d'amanides
logurt natural

30

Mongeta verda amb patates
Carxofes saltades amb all

Pernilets de pollastre al forn
Pollastre estil ranxero
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

31

Macarrons amb tomàquet i formatge

Aletes de pollastre estil "Lupi"
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

EQUILIBRA EL SOPAR



Aigua Fruita

SI HAS MENJAT:

VERDURES CUINADES

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

LLEGUM

CARN

PEIX

OUS

PATATES

PASTA / ARRÒS

HAURIES DE SOPAR:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

VERDURES CUINADES

CARN / PEIX / OUS

PEIX / OUS / LEGUMES

CARN / OUS / LEGUMES

PEIX / CARN / LEGUMES

PASTA / ARRÒS

PATATES

BON ESTIU!

Recordeu posar en pràctica tot el que hem après aquest curs escolar durant les vacances al menjador al costat de **Brocky, Piera, Champi** i del nostre **Xef Executiu Pepe Rodríguez**.



aprendiendo A COMER
by sodexo