

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29

30

1

Arròs saltejat tres delícies

Filet de lluç al forn
AmanidaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

2

Mongeta blanca estofada a la jardinera

Trita a la francesa
AmanidaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

3

Espaguetis integrals amb tomàquet

Lloms de jurel al forn amb alls confitats
AmanidaBuffet d'amanides
logurt natural

6

Macarrons integrals amb tomàquet

Suprema de lluç al forn amb alls confitats
AmanidaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

7

Mongeta verda amb patata

Llenties estofades a la jardinera
AmanidaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

8

Paella de verdures

Trita de patata i carbassó
AmanidaBuffet d'amanides
logurt natural

9

Crema de carbassó natural

Galta de porc estil tradicional
Pasta saltadaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Cigrons estofats a la jardinera

Hamburguesa de pollastre amb ceba
Patates al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

13

Mongeta verda amb patates

Ragout d'au a la jardinera
BoniatoBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

14

Cigrons estofats a la jardinera

Trita francesa amb pernil
AmanidaBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

15

Arròs a la marinera

Filet de limanda orly
AmanidaBuffet d'amanides
logurt natural

16

Crema de pastanaga natural

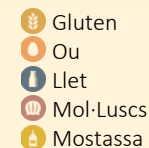
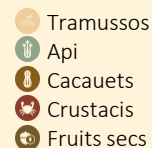
Aletes de pollastre al forn
Patates al fornBuffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

17

Macarrons integrals amb tomàquet

Mandonguilles vegetals a la jardinera
AmanidaBuffet 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 elaboracions.
Fem servir fruites de temporada.



DILLUNS

20

Llenties estofades a la jardineria

Truita de patata i carbassó
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

21

Fideuà de marisc

Salmó amb salsa de porros
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

DIMECRES

22

Crema de verdures

Pernilets de pollastre al forn amb all
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

23

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

24

Bròquil al forn amb patata

Galta de porc estil tradicional
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

27

Paella de verdures

Suprema de lluç al forn amb all confitat
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

28

Espaguetis integrals amb tomàquet

Hamburguesa vegetal amb formatge
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

29

Crema de carbassó i porro

Filet de lluç a la vizcaïna
Arròs blanc

Buffet d'amanides
logurt natural

30

Mongeta verda amb patates

Pernilets de pollastre al forn
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

31

Macarrons amb tomàquet

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