

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29**30****1**

Arròs saltejat tres delícies

Salsitxa vegetal planxa
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

2

Mongeta blanca estofada a la jardinera

Truita a la francesa
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

3

Espaguetis integrals amb tomàquet

Tofu a les fines herbes
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

6

Macarrons integrals amb tomàquet

Pèssols saltejats amb all
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

7

Mongeta verda amb patata

Llenties estofades a la jardinera
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

8

Paella de verdures

Truita de patata i carbassó
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

9

Crema de carbassó natural

Tòfu a les fines herbes
Pasta saltada

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

10

Cigrons estofats a la jardinera

Hamburguesa vegetal amb ceba
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

13

Mongeta verda amb patates

Ous amb salsa de tomàquet
Boniato

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

14

Cigrons estofats a la jardinera

Truita francesa
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

15

Arròs a la marinera

Tòfu a les fines herbes
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

16

Crema de pastanaga natural

Ous remenats
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

17

Macarrons integrals amb tomàquet

Mandonguilles vegetals a la jardinera
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
 Sulfit

DILLUNS

20

Llenties estofades a la jardineria

Truita de patata i carbassó
Amanida

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

21

Fideuà de verdures

Tòfu a les fines herbes
Amanida

Buffet d'amanides
logurt natural

DIMECRES

22

Crema de verdures

Truita francesa
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

Cigrons saltats
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

27

Paella de verdures

Truita a la francesa
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

Cigrons saltats
Arròs blanc

Buffet d'amanides
logurt natural

30

Mongeta verda amb patates

Tòfu a la planxa
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

31

Macarrons amb tomàquet i formatge

Salsitxes vegetals a la planxa
Patates al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

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

BON ESTIU!

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



aprendiendo A COMER
by sodexo