

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

5

Llenties estofades  
Amanida de llenties

Truita de patata i carbassó  
Ous durs amb pisto  
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

6

Fideuà de marisc  
Cous cous amb verdures

Filet de lluç a la Riojana  
Salmó amb salsa de porros  
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides  
logurt

7

Arròs amb tomàquet  
Bledes saltades amb ceba i patata

Pernilets de pollastre a l'allada  
Contracuixa de pollastre a la planxa  
Patates fregides

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

8

Crema de verdures  
Espinacs ofegades amb ceba i patata

Mongeta blanca estofada estil tradicional  
Mongeta blanca saltada amb verdures  
Arròs

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

9

Bròquil ofegat amb ceba i patata  
Crema de porro

Galtes de porc  
Llom de porc al forn al seu suc  
Amanida d'enciam amb pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

12

festa

13

Paella marinera  
Rissotto de carbassa i mozzarella

Bacallà al forn  
Filet de jurel al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

14

Mongeta verda ofegada amb patates  
Carxofes saltades amb all

Aletes de pollastre al forn  
Pollastre estil ranxero  
Patates al forn

Buffet d'amanides  
logurt

15

Mongeta blanca estofades amb verdures  
Amanida de mongeta blanca

Ous remenats amb formatge  
Ousa remenats amb xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

16

Crema de carbassa i pastanaga  
Col·liflor amb all i julivert

Lluç amb salsa vizcaína  
Bacallà al forn  
Arròs blanc

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

En aquest centre utilitzem oli de girasol alt oleic i per amanir les nostres amanides oli d'oliva.  
Tots els nostres plats porten una petita quantitat de sal iodada.  
Les fruites de temporada al nostre menú aquest mes són: taronja, pinya, plàtan i poma.  
Ofereix tres cops a la setmana pa integral

## DILLUNS

19

Pèssols a la francesa  
Bledes ofegades amb ceba i patata

Ragout d'au estil tradicional  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

## DIMARTS

20

Sopa de galets  
Cous cous amb verdures

Llom de jurel al forn amb all i julivert  
Sèpia a la planxa  
Amanida d'enciam amb tomàquet

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

## DIMECRES

21

Llenties estofades  
Saltat de llenties amb verdures

Truita de patata  
Ous durs amb samfaina  
Amanida d'enciam i pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

## DIJOUS

22

Arròs amb verdures  
Albergínies farcides de bolonyesa vegetal

Cigrons saltats amb verdures  
Burrito amb arròs i picada vegetal  
Boniato

Buffet d'amanides  
logurt

## DIVENDRES

23

Bròquil ofegat amb patates i ceba  
Bròquil saltat amb salsa de soja

Rodó de gall d'indi al seu suc  
Entrecot de vedella a la planxa  
Patata al forn

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

26

Arròs amb tomàquet  
Arròs saltat amb verdures i xampinyons

Truita a la francesa  
Truita a la francesa amb pernil  
Amanida d'enciam amb pastanaga

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

27

Macarrons bolonyesa  
Macarrons al pesto

Pernilets de pollastre al forn  
Filet de pollastre a la mostassa  
Amanida d'enciam amb tomàquet

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

28

Menestra de verdures  
Cigrons saltats

Filet de limanda orly  
Filet de tilapia a la planxa  
Boniato al forn

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

29

Mongeta verda ofegada amb patates  
Col-liflor ofegada amb pebre Vermell

Canelons de carn graten  
Pinxo de pollastre  
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides  
Fruita fresca de temporada

30

Crema de verdures  
Carxofes saltades amb all

Hamburguesa de soja amb formatge  
Albergínies farcides vegetals  
Patata al forn

Buffet d'amanides  
logurt

# Cada plat té una història

Descobreix l'origen, la tradició i la cultura que hi ha darrere de les **receptes de sempre** i converteix-te en **reporter culinari** amb el repte d'aquest mes



| 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                      |

