

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Cigrons estofats

Filet de llom a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

6

Fideuà S/G de marisc

Filet de lluç a la Riojana
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides
logurt

7

Arròs amb tomàquet

Pernilets de pollastre a l'allada
Patates fregides

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

8

Crema de verdures

Mongeta blanca estofada estil tradicional
Arròs

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

9

Bròquil ofegat amb ceba i patata

Galtes de porc
Amanida d'enciam amb pastanaga

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

12

festa

13

Paella marinera

Bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

14

Mongeta verda ofegada amb patates

Aletes de pollastre al forn
Patates al forn

Buffet d'amanides
logurt

15

Mongeta blanca estofada amb verdures

Filet de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

16

Crema de carbassa i pastanaga

Lluç amb salsa vizcaïna
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.
Ofereim tres cops a la setmana pa integral

DILLUNS

19

Pèssols a la francesa

Ragout d'au estil tradicional
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

20

Sopa de galets S/G

Llom de jurel al forn amb all i julivert
Amanida d'enciam amb tomàquet

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

21

Mongeta blanca estofada

Filet de pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

22

Arròs amb verdures

Cigròns saltats amb verdures
Boniato

Buffet d'amanides
logurt

DIVENDRES

23

Bròquil ofegat amb patates i ceba

Rodó de gall d'indi al seu suc
Patata al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

26

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam amb pastanaga

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

27

Macarrons S/G bolonyesa

Pernilets de pollastre al forn
Amanida d'enciam amb tomàquet

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

28

Menestra de verdures

Filet de limanda orly S/G
Boniato al forn

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

29

Mongeta verda ofegada amb patates

Canelons de carn graten S/G
Amanida d'enciam i blat de moro

Buffet d'amanides
Fruita fresca de temporada

30

Crema de verdures

Hamburguesa de soja amb formatge
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:

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

Equilibra el sopar

