

# Juny

DEL 3 AL 7 DE JUNY

DEL 10 AL 14 DE JUNY

DEL 17 AL 21 DE JUNY

DEL 26 AL 29 DE JUNY

DILLUNS

ARRÓS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, patata)

TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**FESTIU**

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam, remolatxa i blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB CIGRONS I PASTA

+PEIX BLANC AL FORN amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA

POLLASTRE GUISAT AMB PATATA I PÈSOLS

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA amb tomàquet amanit

Fruita del temps



DIMECRES

BRÒQUIL I PATATA

GALL DINDI GUISAT AMB TOMÀQUET amb vaset d'arròs

Fruita del temps

ARRÓS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols)

POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA I PASTANAGA

GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I POMA

Fruita del temps

Gelat de maduixa i plàtan  
Gelats de menta i xocolata  
Gelats de mango  
Gelats de fruits vermells i nous

DIJOUS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

\*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

logurt natural

CREMA DE VERDURES

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

logurt natural

ARRÓS AMB TOMÀQUET

GALL DINDI ROSTIT amb salsa de carbassó i porros

logurt natural

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÓS AMB VERDURES I DAUS DE POLLASTRE i amanida

logurt natural

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES BLANQUES I VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS

GALL DINDI AL FORN amb amanida variada

Fruita del temps

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN amb patata panadera

Fruita del temps

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

\*PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN amb enciam i blat de moro

Fruita del temps



Les **fruites** són de temporada i proximitat : Nespres, albercocs, préssec, nectarines, síndria, poma, meló, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

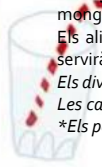
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% les llegums, l'arròs i la pasta. El dimecres es servirà **pa integral, exclusivament**. La resta de dies es serveix pa blanc.

Els divendres es serveix **iogurt natural sense sucre**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

\*Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar**



## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal\*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal\*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.