

SENSE CARN

# JULIOL

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DILLUNS

ARRÓS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives  
Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA  
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
**\*PEIX BLANC AL FORN** amb tomàquet amanit i blat de moro  
Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA (S/CARN)  
CALAMARS A LA ROMANA CASOLANS amb tomàquet amanit i olives  
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, porro, patata)  
**TRUITA A LA FRANCESA** amb enciam i olives  
Fruita del temps

**SOPA DE BROU DE VERDURES AMB PASTA**  
**\*PEIX BLANC AL FORN** amb puré de patata casollà  
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE  
**\*PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN** amb llit d'enciams  
iogurt natural

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam, remolatxa i blat de moro  
iogurt natural

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

**MINESTRA DE VERDURES**  
CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA  
Fruita del temps

**PLAT ÚNIC COMPLET:**  
ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES I **TROSSETS DE TRUITA FRANCESA**  
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?



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



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% lles legums, l'arròs i la pasta. El dimecres es servirà **pa integral**, exclusivament.

Els divendres es serveix **iogurt natural**.

\*Els peixos a servir són: **carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluc, Llimanda, calamar, canana, potón**  
Es comprovarà que cap ingredient contingui: **CARN**



**Teno**  
Cuina i lleure de proximitat