

JULIOL

DEL 1 AL 3 DE JULIOL

DEL 6 AL 10 DE JULIOL

DEL 13 AL 15 DE JULIOL

DILLUNS

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**

TRUITA DE FORMATGE
amb **enciam** i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, nap, porro,
patata)

OUS DURS A LA
CATALANA CASOLANS
Amb **enciam** i cogombre

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

PLAT ÚNIC COMPLET:
ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES DE L'HORT
(ceba, all, pebrot verd i
vermell, **carbassó ECO**,
pastanaga ECO, tomàquet) I
DAUS D'AU

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE
POLLASTRE AL FORN
amb **enciam** i olives

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**



DIMECRES

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

MANDONGUILLES
MIXTES amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps **ECO**

PASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

*PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps **ECO**

PLAT ÚNIC COMPLET

FIDEUS A LA CASSOLA
AMB DAUS DE LLUÇ
(lluç, ceba, all, pebrot verd
i tomàquet)

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

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

DIJOUS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUET

*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN amb
llit d'**enciam** i cogombre

logurt natural sense
sucre

CREMA DE MONGETES
BLANQUES **ECO** AMB
VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA AL
FORN amb **enciam** i
cogombre

logurt natural sense
sucre

**VACANCES
D'ESTIU**

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
PATATA

GALL DINDI AL FORN
amb compota de poma

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB **PATATA**

POLLASTRE ROSTIT amb
salsa de pastanaga i porros

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

**VACANCES
D'ESTIU**



Les fruites són de temporada i proximitat: albercocs, paraguaià, préssec, nectarines, síndria, poma **ECO**, meló **ECO**, maduixes, prunes, pera **ECO**, plàtan **ECO**.

Les verdures, hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata **ECO**, ceba, pastanaga **ECO**, col, coliflor, enciam, rave, remolatxa.

El producte **ECO** i de proximitat a servir serà: Pèsols, mongetes blanques, cigrons, llenties, macarrons, espaguetis, espirals, fideus, oli d'oliva. Ous frescos.

Es serveix d'acompanyament pa blanc i dimarts i dijous es serveix **PA INTEGRAL**.

Es serveix **logurt natural sense sucre ECO**. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat i frescos: pollastre, gall dindi, vedella, porc.

Als peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, llenguadina, llimanda, eglefj, platja, Lluç.



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

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 llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.