

Juny

DEL 3 AL 7
DE JUNY

DEL 10 AL 14
DE JUNY

DEL 17 AL 21
DE JUNY

DEL 24 AL 28
DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga i blat de moro)
CALAMARS A L'ANDALUSA amb tomàquet provençal
Fruita del temps
Sopar: Verdura i Peix blau

FESTIU

ESPIRALS AMB TOMÀQUET NATURAL I TONYINA
HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam i olives
Fruita del temps
Sopar: Verdura i Peix blanc

FESTIU

DIMARTS

CUSCÚS AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Sopar: Verdura i ou

TALLARINES AL PESTO
TRUITA DE PERNIL amb enciam i olives
Fruita del temps
Sopar: Verdura i Peix blanc

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS
POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb patates
Macedònia
Sopar: Verdura i carn blanca

MACARRONS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Sopar: Verdura i Peix blau

DIMECRES

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
Fruita del temps
Sopar: Verdura i llegum

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
GALL D'INDI A LA LLIMONA amb enciam i cogombre
Fruita del temps
Sopar: Verdura i Peix blau

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I VERDURETES
TRUITA AMB FORMATGE amb pastanaga i cogombre
Fruita del temps
Sopar: Verdura i Peix blau

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES
FILETS DE MAIRA AL FORN amb tomàquet amanit
Fruita del temps
Sopar: Verdura i carn blanca

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i tomàquet
logurt
Sopar: Verdura i carn blanca

TASTET SALMOREJO MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURETES LLUÇ A LA ROMANA amb xampinyons
logurt
Sopar: Verdura i ou

SOPA DE BROU D'AU AMB QUINOA
LLENGUADINA AL FORN amb pastanaga vapor
logurt
Sopar: Verdura i ou

GRATINAT DE PASTANAGA I BRÒQUIL
LLOM AMB SALS DE POMA
logurt
Sopar: Verdura i ou

DIVENDRES

AMANIDA RUSSA TÈBIA AMB OLI D'OLIVA
GALL D'INDI ROSTIT amb enciam i blat de moro
Fruita del temps
Sopar: Verdura i Peix blanc

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
VEDELLA ESTOFADA amb pèsols i pastanaga
Fruita del temps
Sopar: Verdura i llegum

ARRÒS AMB VERDURES AL VAPOR
SALSITXES A LA PLANXA Amb carbassó a la planxa
Fruita del temps
Sopar: Verdura i llegum

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE AL FORN amb patata i pastanaga
Fruita del temps
Sopar: Verdura i llegum

Per fi arriba l'estiu!
Recordeu hidratar-vos bé! Beveu molta aigua i mengeu les fruites i verdures que aquesta estació ens ofereix i així no us mancaran els minerals, els líquids i l'energia que necessiteu.



Anem al mercat i omplim els nostres cistells de colors!!

Amb carbassó, albergínia, enciam, pebrot, cogombre, tomàquets, raim, síndria, meló, albercoc, prèsec, cireres, nespres... Mmmmm!!!



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

