

JULIOL

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS 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
POLLASTRE AL FORN amb tomàquet amanit i blat de moro
Fruita del temps

LLENTIES A LA RIOJANA
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)
MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA
POLLASTRE AL FORN amb puré de patata casolà
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

PASTA A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE
*PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN amb lilit 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

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA
GALL DINDI AL FORN amb compota de poma
Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE VEDELLA
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 : albercocs, paraguaià, préssec, nectarines, síndria, poma, meló, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, ceba, pastanaga, bledes, col, coliflor, 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.**

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

Els **divendres** es serveix **iogurt natural.**

*Els peixos a servir són: **carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana**



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.