

JULIOL

30 DE JUNY AL 4 DE JULIOL

DEL 7 AL 11 DE JULIOL

DEL 14 AL 15 DE JULIOL

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA **ECO**

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

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

TRUITA DE PATATES amb enciam i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb tomàquet amanit i blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE MONGETES BLANQUES **ECO** AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN amb enciam i cogombre

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET:

PASTA **ECO** AMB BLONYESA DE VERDURES I VEDELLA i guarnició d'amanida

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU



DIMECRES

VICHYSSEOISE TÈBIA (porro, patata, oli emulsionat)

MANDONGUILLES MIXTES amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA **ECO**

POLLASTRE ROSTIT amb puré de patata casolà

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

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

DIJOUS

PASTA **ECO** A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

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

Iogurt natural sense sucre

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB MILL

*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

Iogurt 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

PLAT ÚNIC COMPLET:

ARRÒS **ECO** A LA CASSOLA AMB VERDURES I DAUS DE GALL DINDI i guarnició d'amanida

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**.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata **ECO**, ceba, pastanaga **ECO**, 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**. La resta de dies es serveix pa blanc.

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

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

*Els peixos a servir són: abadejo, bacallà, seitons, fagonero, gallineta, llimanda, maires, lluç, rap, sardina.



Teno

Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida.
Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de Formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb Llentilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de Llentilles amb ceba, pastanaga amb amanida de Formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb Bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.