

MENÚ JUNY 2024

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Amanida complerta Lasanya de carn	Patata i colflor gratinat Peix al forn amb tomàtic	Puré de verdures Estofat de pollastre amb patates	Arrós amb verdures Croquetes de pernil amb amanida	Amanida de lleties Peix amb salsa verda i verdures
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Crema porros Pollastre al ast amb amanida	Amanida de mongetes Filet de lluç amb salsa marinera i arròs	Amanida amb tonyina i ou Paella de verdures	Ensaladilla russa Trita de verdures amb tomàquet	Espaguetis napolitana Llom de porc guisat amb patates
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Amanida de cigrons Peix arrebossat amb amanida	Bròquil gratinat Vedella guisada amb patates	Arròs a la cubana amb ou Peix planxa amb amanida	Crema de carbassó, ceba i porro Hamburguesa a la planxa amb tomàquet	Amanida complerta Fideuà de peix



BONES VACANCES D'ESTIU!!!



- El menú consta de primer plat, segon plat amb acompanyament, pa, postres i per beure aigua.
- El menú també pot ser d'un plat principal més feixuc de llegum, arròs o pasta amb una amanida completa o plat de verdures per acompanyar.
- Les amanides tant de primer plat com d'acompanyament van sempre trempades amb oli d'oliva verge extra.
- Les amanides de pasta i de llegum sempre son a base d'una vinagreta lleugera d'oli d'oliva verge amb verdura fresca picada, olives, tonyina i ou.

MENÚ JUNY 2024



PROPOSTES PER SOPAR

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Amanida russa	Carn a la planxa amb verdures	Amanida de quinoa amb verdures rostides	"Perol" de calamar	Quiche de champinyons i espinacs
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Salmó en papillote amb verdures	Wraps de falafel amb tomàquet i lletuga	Bistec de vedella amb verdures a la planxa	Arròs d'espàrecs i bròquil	"Tacos" vegetarians amb guacamole i mongetes vermelles
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
"Fajitas" de pollastre amb verdures	Hamburguesa de cigrons amb patates al forn	Truita de patates amb amanida de brots verds	Peix al forn amb verdures	Filet de pollastre farcit de formatge i pernil

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Carlota Marra. Num de col·legiat IB00261 @carlota.marra