

Juny

DEL 2 AL 6 DE
JUNYDEL 9 AL 13 DE
JUNYDEL 16 AL 20
DE JUNYDEL 23 AL 27
DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUETTRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga **ECO**, porro,
patata)TRUITA DE PATATA amb
enciam i pastanaga **ECO**
ratllada

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** A
RIOJANATRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA
AMB PATATA **ECO**FRICANDÓ DE VEDELLA
amb xampinyons

Fruita del temps

CIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURESPOLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

TRICOLOR DE
VERDURES (mongeta
tendra, pastanaga **ECO** i
patata **ECO**)*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN amb
cous cous

Fruita del temps

FESTIU

DIMECRES

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB MILLHAMBURGUESA
VEGETAL CASOLANA
AL FORN amb tomàquet
i blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA*PEIX BLANC A LA
MARINERA

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** 3 COLORS
(Pèsols, pastanaga **ECO**,
blat de moro)GALL DINDI ROSTIT amb
salsa de carbassó i porros

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB
TOMÀQUETTRUITA A LA
FRANCESA amb enciam i
pastanaga **ECO**

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA **ECO** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE*PEIX BLANC AL FORN
amb salsa verda i
guarnició d'amaniodaiogurt natural sense
sucreARRÒS **ECO** AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga **ECO**,
carbassó, pèsols)GALL DINDI A LA
LLIMONA amb enciam i
blat de moro

iogurt natural sense sucre

CREMA DE PÈSOLS I
CARBASSÓ (pèsols,
carbassó, nap, porro,
patata)CROQUETES VEGETALS
CASOLANES amb enciam
i pastanaga **ECO**iogurt natural sense
sucreCIGRONS **ECO**
ESTOFATS AMB
VERDURESPOLLASTRE AL FORN
amb tomàquet i olivesiogurt natural sense
sucre

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES **ECO** I
VERDURESCUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb patata
ECO al caliu

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA
ECOSALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
PASTA **ECO** AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE (sofregit de
tomàquet, ceba i
pollastre) amb amanida

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA
ECO*PEIX BLANC AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



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



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma **ECO** síndria, meló **ECO**, maduixes, pera **ECO**, plàtan **ECO**.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata **ECO**, porro, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga **ECO**, 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, fogonero, 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*

Carx

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 lentilles 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.