

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs integral **ECO**
amb sofregit de tomàquet

Truita de formatge
amb pastanaga ratllada i olives

Fruita del temps

2 Crema tèbia de verdures amb
mongetes seques i oli d'oliva

Hamburguesa kale i quinoa
amb cogombre i blat de moro

Fruita del temps

3 Amanida de cigrons
amb olives i blat de moro

Pernilets de pollastre al forn
amb tomàquets xerri

Fruita del temps

4 Amanida d'espivals amb daus
de tomàquet i pernil dolç

Maire enfarinada
amb enciam i taronja

Fruita del temps

5 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Gelat

8 Espaguetis integrals **ECO**
amb crema d'espínacs

Maire enfarinada
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

9 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Pit de pollastre
amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

10 Ensaladilla russa amb mongeta
tendra, patata, pastanaga,
pèsols i maionesa

Llom de porc arrebossat
amb blat de moro i olives

Fruita del temps

11 Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba
amb tomàquets xerri

Iogurt **ECO**

12 Arròs integral **ECO**
amb herbes provençals

Contraçuixa de gall dindi
al curri amb pebrot i ceba

Fruita del temps

15 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Salsitxes de porc a la planxa
am tomàquets xerri

Fruita del temps

16 Crema tèbia de carbassó
amb oli d'oliva

Macarrons integrals **ECO** a la bolonyesa
vegetal amb soja texturitzada **ECO**

Fruita del temps

17 Amanida de mongetes seques
amb daus de tomàquet i olives

Truita de pernil dolç
amb blat de moro i pastanaga

Fruita del temps

18 Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Lluç al forn
amb cogombre i raves

Fruita del temps

19 Arròs saltat
amb verdures de la temporada

Pit de pollastre arrebossat
amb patates fregides

Gelat

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Productes **ECO**: l'arròs integral, la pasta integral, les llenties vermelles, la proteïna vegetal i el iogurt és ecològic.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031),

diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.

BON ESTIU!

