

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

**Truita a la francesa**  
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

**logurt sense lactosa**

8 **Espaguetis integrals ECO**  
**salts amb xampinyons**

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

**logurt sense lactosa**

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

**logurt sense lactosa**

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!

