

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 oli d'oliva**

Hamburguesa kale i quinoa  
amb cogombre i blat de moro

Fruita del temps

3 **Amanida de patata**  
**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 cogombre i pipes**

Fruita del temps

10 Verdura tricolor amb mongeta  
tendra, patata, pastanaga  
i maionesa

Llom de porc arrebossat  
amb blat de moro i olives

Fruita del temps

11 **Mongeta tendra saltada**  
**amb all**

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 **Purè de patates**

Salsitxes de porc a la planxa  
am tomàquets xerri

Fruita del temps

16 Crema tèbia de carbassó  
amb oli d'oliva

**Macarrons integrals ECO**  
**amb tomàquet i tonyina**

Fruita del temps

17 **Amanida de patata 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 lleties 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!

