

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Gall dindi a la planxa
amb pastanaga ratllada i olives

Fruita del temps

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

Lluç a la planxa
amb cogombre i blat de moro

Fruita del temps

3 Amanida de cigrons
amb olives i blat de moro

Pernillets 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 oli d'oliva**

Llom de porc a la planxa
amb blat de moro i olives

Fruita del temps

11 Llenties estofades amb porro,
pastanaga i pebrot

Lluç a la planxa
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
amb 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

Gall dindi a la planxa
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 a la planxa
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 llentilles 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!

