

# Maig 2024

## CEE CONCHA ESPINA

## MENÚ SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Un cop al mes, unes postres casolanes

1

FESTIU

2

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA  
TRUITA DE FORMATGE AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

3

CIGRONS SALTATS O ESTOFATS  
(S/CARN)  
LLUÇ A LA LLIMONA AMB ENCIAM  
I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

6

AMANIDA COMPLETA/ CREMA DE  
VERDURES  
FIDEUS A LA CASSOLA (S/CARN)  
FRUITA DEL TEMPS

7

LLENTIES GUISADES AMB  
HORTALISSES  
TRUITA D'ESPINACS I PATATA AMB  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

8

CREMA DE CARBASSÓ  
PEIX AL FORN AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

9

TRINXAT DE BLEDA, CARBASSA I  
PATATA  
HAMBURGUESA DE PEIX A LA  
PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM  
I PIPES DE GIRASOL  
I OGURT

10

ARRÒS AMB BLAT DE MORO  
I OLIVES  
SUQUET DE PEIX  
FRUITA DEL TEMPS

13

LLACETS AMB PESTO DE BRÒCOLI  
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

15

SOPA VEGETAL DE LLETRES  
OUS REMENATS AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

16

CREMA DE VERDURES  
LASSANYA DE LLENTIES  
CASOLANA  
FRUITA DEL TEMPS

17

AMANIDA RUSSA CASOLANA  
ESTOFAT DE PEIX AMB VERDURES  
I OGURT

20

FESTIU

21

ARRÒS AMB VERDURES  
BUNYOLS DE BACALLÀ AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

22

AMANIDA D'ESPIRALS AMB  
OLIVES I BLAT DE MORO  
OUS DURS AMB Salsa DE  
TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

23

PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA  
HAMBURGUESA DE PEIX/VEGETAL  
AMB AMANIDA  
I OGURT

24

MONGETA VERDA AMB PATATA  
PEIX ADOBAT AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I PIPES  
FRUITA DEL TEMPS

27

SOPA DE PEIX  
REMENAT D'OUS AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

28

AMANIDA D'ESTIU (PATATA,  
TONYINA, OLIVES I BLAT DE MORO)  
CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

29

TALLARINS AMB CARBASSÓ,  
PASTANAGA I Salsa DE SOJA  
OUS DE TONYINA O OUS DURS AMB  
CEBA, PEBROT I Salsa DE SOJA  
AMB AMANIDAÇ  
BATUT CASOLÀ

30

MINISTRA CASOLANA AMB  
PÈSOLS  
PEIX AMB ARRÒS  
FRUITA DEL TEMPS

31

PURÉ DE PORROS AMB CROSTONS  
CANELONS D'ESPINACS GRATINATS  
AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: taronja, pera, poma, plàtan, pruna, pinya... Descobreix-les totes [aquí](#)

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Peix fresc de les llotges de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Escriu les paraules d'aquests Mots Emcreuats

