



JUNY (MENÚ I PROPOSTA PER SOPAR 3r TRIMESTRE CURS 2022-2023)

L'amanida variada estarà elaborada amb diferents varietats d'enciams i de tomàquets: escarola, enciam llarg, fulla roure, trocadero; tomàquet cor de bou, tomàquet vermell de Girona, Benach... Productes de proximitat directes de pagès. Els dies assenyalats amb un **asterisc (*)** el menú està elaborat o conté carn de porc.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29. Amanida variada, ceba tendra, brots de soja i crostons d'all i julivert <i>Sense soja, sense crostons</i> Tallarines amb salsa formatge parmesà <i>Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou, lactosa, gluten</i>	*30. Patata alemanya <i>S/maionesa, s/frankfurt</i> Remenat de tonyina i alls tendres <i>Truita francesa, carn o peix planxa</i> Làctic/fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, lactosa</i>	31. Blat tendre amb cogombre, olives i oli de fruits secs <i>Sense fruits secs</i> Calamars amb ceba i tomàquet <i>Carn o peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, fruits secs</i>	1. Amanida variada Llenties amb oli de mostassa <i>Arròs blanc</i> Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llover Fruita del temps <i>Alteracions: llegums</i>	2.
Sopar: Verdures i carn blanca	Sopar: Llegum, verdura i peix blanc	Sopar: Verdura, patata i ou	Sopar: Pasta integral i verdura	
5.	*6. Amanida variada Meló amb pernil Fideuà (alloli opcional) <i>Fideus amb carn, s/gluten i s/ou</i> Làctic/fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, gluten, lactosa</i>	*7. Amanida variada Humus de cigrons i bastonets de pa <i>Arròs blanc</i> Truita de pernil i formatge <i>Truita s/ou, truita francesa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, ou, gluten, lactosa</i>	8. Amanida d'arròs i llenties amb remolatxa, alvocat i pastanaga <i>Sense llenties</i> Pernilets de pollastre amb poma al forn Fruita del temps <i>Alteracions: llegums</i>	*9. Amanida variada Patata trencada al forn amb ou dur i all i julivert <i>Patata s/ou</i> Tonyina confitada amb ceba i soja <i>Carn o peix planxa</i> Fruita del temps / Gelat <i>Alteracions: ou, peix, fruits secs</i>
	Sopar: Arròs int, verdura i carn blanca	Sopar: Verdura i peix blau	Sopar: Verdura, mill i ou	Sopar: Pasta integral, verdura i fruits secs
12. Espaguetis amb carbassó, pastanaga, mongeta tendra i nap daikon <i>Pasta s/ou i s/gluten</i> Ou dur amb sofregit de tomàquet i gratinats <i>Carn/peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: Ou, gluten, lactosa</i>	13. Amanida variada Fesols saltejats amb carbassa i xampinyons <i>Arròs bullit</i> Truita de bacallà <i>Truita s/ou, truita francesa</i> Làctic/fruita del temps <i>Alteracions: llegum, ou, peix, lactosa</i>	14. Bròquil al vapor i oli d'oliva Gall dindi al forn amb prunes i pinyons <i>S/fruits secs</i> Fruita del temps <i>Alteracions: fruits secs</i>	*15. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, formatge i pernil <i>Amanida s/formatge</i> Arròs a la cassola amb peix i pèsols <i>Arròs de carn</i> Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, peix</i>	16. Gaspaxto (Opcional) Cigrons amanits amb oli d'oliva verge extra <i>Arròs blanc</i> Lluç al forn amb ceba i porro <i>Carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, peix</i>
Sopar: Verdura i carn blanca	Sopar: Llegum, verdura i ou	Sopar: Crema de verdura i peix blau	Sopar: Pasta integral, verdures i f. secs	Sopa: Verdura, patata i ou
19. Amanida variada Pasta amb salmó fumat i olivada <i>Pasta s/gluten, s/ou i s/peix</i> Nuggets de verdures al forn i quetxup casolà Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou, gluten</i>	20. Amanida variada, formatge fresc, olives negres i nous <i>s/formatge i s/fruits secs</i> Fideus a la cassola amb carn <i>Fideus s/ou</i> Làctic/fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa, fruits secs</i>	21. Amanida variada Arròs amb verdures, quinoa i oli d'herbes i llimona <i>S/quinoa</i> Truita de patates i ceba <i>Truita sense ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: fruits secs, ou</i>	22. Amanida variada Llenties amb cogombre, blat de moro i oli de sèsam <i>Amanida d'arròs</i> Pizza <i>Pizza s/gluten, carn o peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, gluten, fruits secs</i>	
Sopar: Llegum, verdura i fruits secs	Sopar: Verdura i ou	Sopar: Crema de verdura i carn blanca	Sopar: Pasta integral, verdura i fruits secs	

Menú supervisat per:
Núria Duran Martí, col·legiada CAT000833