



Juny

DEL 3 AL 7 DE
JUNY

DEL 10 AL 14 DE
JUNY

DEL 17 AL 21
DE JUNY

DEL 26 AL 29
DE JUNY

DILLUNS

ARRÓS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

logurt natural

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)

OUS AMB BEIXAMEL
CASOLANS amb enciam i
pastanaga ratllada

logurt natural

PASTA A LA
CARBONARA
(bacó, ceba, nata)

*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA

HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN amb
enciam, remolatxa i blat
de moro

Fruita del temps

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, formatge
Edam, tomàquet, llimona,
crostons de pa)

FIDEUS A LA CASSOLA
(*PEIX BLANC, ceba, all,
pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

GASPATXO SUAU AMB
CROSTONS

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb patates al
caliu

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**



DIMECRES

BRÒQUIL I PATATA
AMB BEIXAMEL I
GRATINAT

GALL DINDI GUISAT
AMB TOMÀQUET amb
vaset d'arròs

Fruita del temps

PAELLA DE VERDURES
DE L'HORT

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

AMANIDA DE PASTA
AMB TONYINA
(tomàquet, olives, enciam)

*PEIX BLANC AL FORN
amb salsa verda

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÓS

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÓS
(pastanaga, tomàquet,
olives, ou dur, enciam)

GALL DINDI ROSTIT amb
salsa de carbassó i porros

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES I
VERDURES

POLLASTRE
ARRBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA
CASOLANA

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives i formatge)

HAMBURGUESA MIXTA
COMPLETA (formatge,
enciam i salsa de tomàquet)
AMB PA DE BURGUER

Gelat de gel

**VACANCES
D'ESTIU**



Les **fruites** són de temporada i proximitat : Nespres, albercocs, préssec, nectarines, síndria, poma, meló, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdres i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

El dimecres es serveix només **pa integral**. Els iogurt servits són **naturals i sense sucre**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els peixos a servir són: **Abadejo, gallineta, gall de sant Pere, Llimanda, Maire, Lluç, Potón, calamar**



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maionesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.