

MENÚ JUNY – NO PROTEÏNA LLET / LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 juny	2 juny	3 juny	4 juny	5 juny
Gazpatxo amb crostonets de pa, pebrot verd i cogombre picats	Meló amb encenalls de pernil	Macarrons al pesto (amb formatge vegà opcional)	Cigrons amb sofregit de tomata	Arròs i quinoa amb ceba, espàrrecs i formatge vegà (opcional)
Lassanya de llenties	Gall d'indi a la planxa amb patata al caliu	Lluç al forn amb salsa verda	Truita de patata i ceba	Hamburguesa de conill
Xips de pastanaga	Enciam i blat de moro	Cirerols i enciam	Cogombre i olives	Enciam i pastanaga ratllada
Fruita cítrica	Fruita	logurt soja amb compota de poma	Fruita cítrica	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 juny	9 juny	10 juny	11 juny	12 juny
Arròs integral amb blat sarraí i salsa curry (opcional)	Empedrat de mongeta blanca (ceba, pebrot, tomata i blat de moro)	Amanida d'enciam, brots tendres, tonyina i poma àcida amb vinagreta	Espirals amb tomata sofregida	Mongeta verda amb pastanaga
Cuixa de pollastre al forn amb poma i pruna	Quiche de carabassó amb ou	Llonganissa a la planxa	Salmó amb ceba al forn	Llenties amb arròs
Pastanaga ratllada	Enciam	Patates delux	Enciam	Cirerols i cogombre
Fruita	Fruita cítrica	logurt de soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15 juny	16 juny	17 juny	18 juny	19 juny
Risotto amb quinoa i bolets amb formatge vegà (opcional)	Pèsols saltats amb ceba i pernil	Espaguetis a la carbonara vegana	Amanida de síndria i tofu	Cèrcols de ceba amb guacamole
Escalopa de vedella	Bacallà amb sanfaïna	Truita de carabassó i ceba	Llenties amb trossets de cogombre, tonyina, blat de moro i olives	"Fajitas" amb pebrot verd, pebrot roig i pollastre
Vichissoie de porros	Enciam i pastanaga ratllada	Enciam i raves	Cirerols	Enciam i bastonets de pastanaga
Fruita	Fruita cítrica	logurt soja amb compota de poma	Fruita	Fruita / gelat

BONES VACANCES!!!

- L'alumnat celíac té el mateix menú. Pot contenir traces de gluten, ja que s'elabora en la mateixa cuina que s'elabora el menú amb gluten.
- Les guarnicions s'oferiran al mig de la taula. L'alumnat podrà servir-se la quantitat que li apeteixi, supervisat pel monitor/a.
- Pa integral dos dies a la setmana. La pasta, serà sempre integral.
- La fruita serà sempre de temporada: cirera, albercoc, síndria, paraguai, nectarina, meló, plàtan. Les fruites cítriques com la taronja i la macedònia (pinya, kiwi, taronja) sempre aniran el dia que hi ha els llegums.
- Els estofats de llegums s'elaboren amb triturat de verdures de temporada
- Es disposa de menú adequat per intoleràncies, celiaquies, al·lèrgies... sempre que portin la prescripció mèdica. Tret d'aquestes patologies, que estan certificades per un metge, no es farà cap excepció dels aliments del que consta el menú (abstenir-vos de posar notes com: "no li doneu tomata que no li agrada", per exemple). A l'alumnat intolerant als llegums, se'ls substitueix per arròs bullit.
- Els menús estan elaborats per la Dietista-Nutricionista Naila Martínez (núm. Col·legiada CAT 000919) juntament amb la Mònica Martínez, cap de cuina i la comissió de menjador de l'AFA, seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i el Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya (PREME).
- De vegades, per motius aliens al servei, ens podem veure obligats/des a fer canvis en el menú. Us demanem disculpes.