

DILLUNS

- 1 Macarrons integrals al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Coliflor gratinada
Salmó al papillot amb espàrrecs logurt

- 8 Amanida d'estiu (patata, tonyina, tomàquet i olives)
Trita francesa amb formatge i amanida (cogombre, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Seques a l'allet
Pit de gall dindi amb verdures a la planxa logurt

- 15 Trinxat de verdures (col i patata)
Llenties **ECO** estofades amb arròs
Fruita del temps

Meló amb pernil
Llenguado a la planxa amb amanida logurt

DIMARTS

- 2 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i ceba)
Cap de llom al forn amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Rotllets de primavera amb carbassó al forn logurt amb nous

- 9 Mongeta verda amb patata
Limanda a la mel i mostassa amb cuscús
Fruita del temps i **pa integral**

Torrada d'escalivada
Bacallà al forn amb amanida logurt

- 16 Crema de carbassa amb crostons
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de pasta
Trita de patates i espàrrecs logurt

DIMECRES

- 3 Crema de carbassó
Rap al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de quinoa
Ous estrellats amb verdutetes logurt

- 10 Arròs integral amb tomàquet
Cigrons **ECO** guisats amb verdures (carbassó i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Wok de verdures
Peixet a la planxa amb amanida logurt

- 17 Arròs amb verdures (pastanaga, porros i xampinyons)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps i **pa integral**

Bledes saltades amb panses
Gall dindi al forn amb amanida logurt amb fruits secs

DIJOUS

- 4 Mongeta verda amb patata
Llenties **ECO** estofades amb porros i pastanaga
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Pintxos de vedella adobats amb cuscús Quèfir

- 11 Fideuà vegetal (mongeta verda, carbassa i ceba)
Seitons arrebossats amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt natural

Vichyssoise
Cap de llom al forn amb moniato Fruita del temps

- 18 Cigrons saltats amb pebrots i ceba
Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i cogombre)
Fruita del temps **ECO**

Gaspatxo
Croquetes d'espinacs amb xips d'albergínia logurt

DIVENDRES

- 5 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet i enciam)
logurt natural

Hamburguesa vegetal completa amb patates
Fruita del temps

- 12 Mongetes blanques estofades amb patata
Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Amanida verda amb fruits secs
Remenat d'ou amb xampinyons logurt

- 19 **MENÚ FINAL DE CURS**
Pasta integral amb tomàquet i formatge
Fingers de pollastre amb patates xips
Gelatin de terrina

Amanida de quinoa amb gambes i alvocat
Fruita del temps

ESCOLA BUFALÀ

BASAL

CENTENARI GAUDÍ
1926-2026 • DE L'ART A LA TAULA



L'ESTIU MÉS GAUDÍ!

El curs acaba amb un mosaic de colors!
Com el trencadís, el nostre plat és un mosaic de colors i sabors.
Menja fruita fresca i hidrata't bé per a un estiu ple d'aventures
Visca les vacances!
Bon profit i feliç esport!

Hola, soc CAROTET!
Al juny: beu aigua, menja fruita fresca i celebrem el **FINAL DE CURS** amb energia!

Bons Habits! Beu aigua fresca cada dia, perquè la hidratació sense sucre manté el cos actiu i la ment concentrada.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA
*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

Handwritten signature