

LÍNIA CALENTA

BASAL



JUNY

2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

- AMANIDA DE PATATA
- LLOM ADOBAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA



603,6KCAL 15%P 35%L 50%HC

4

- MONGETA BLANCA ESTOFADA
- LLUÇ A LA MARINERA
- FRUITA ECOLÒGICA



608,1 KCAL 13%P 30%L, 57%HC

5

- CREMA DE PASTANAGA
- PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSA DE XAMPINYONS
- FRUITA



602,3KCAL 13%P 32%L 58%HC

6

- CIGRONS ESTOFATS
- SALMÓ AMB SALSA POMODORO
- IOGURT



593,3KCAL 12%P 30%L 58%HC

7

- MACARRONS A LA NAPOLITANA
- TRUITA AMERICANA
- AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
- FRUITA



598,5KCAL 13%P 35%L 55%HC

10

- TRICOLOR DE VERDURES
- ESTOFAT DE GALL DINDI
- FRUITA



599,9KCAL 12%P 32%L 56%HC

11

- LLENTIES AMB VERDURES
- MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AL FORN
- ENCIAM I BLAT DE MORO
- FRUITA ECOLÒGICA



599,9KCAL 12%P 32%L 56%HC

12

- ARRÒS AMB TOMÀQUET
- TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM
- FRUITA



599,9KCAL 12%P 32%L 56%HC

13

- AMANIDA DE PASTA
- ABADEJO AMB SALSA VERDA
- IOGURT



595,2KCAL 16%P 31%L 52%HC

14

- CREMA DE CARBASSÓ
- CARN MAGRA AMB SALSA AGREDOLÇA
- FRUITA



603,4KCAL 15%P 30%L 55%HC

17

- LLENTIES A LA CAMPEROLA
- LLUÇ A LA GREGA
- FRUITA ECOLÒGICA



600,4KCAL 15%P 31%L 53%HC

18

- CREMA DE BRÒQUIL
- HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
- ENCIAM I PASTANAGA
- FRUITA



605,2KCAL 14%P 32%L 54%HC

19

- GUISAT DE MONGETA BLANCA
- ABADEJO AMB SALSA DE VERDURES
- IOGURT



599,9KCAL 12%P 32%L 56%HC

20

- ARRÒS AMB VERDURES
- TRUITA CASOLANA DE FORMATGE
- AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA



603,4KCAL 15%P 30%L 55%HC

21

- ENSALADILLA RUSSA
- POLLASTRE A LA MILANESA AMB PATATES XIPS
- NATILLES DE XOCOLATA



599,9 KCAL 15%P 31%L 52%HC

LES ESPÈCIES DE PEIX INCLOSES EN EL MENÚ PODRAN PATIR VARIACIONS SEGONS MERCAT.



www.comertel.es

MES: **JUNY 2024**

MENÚ: **SENSE PORC**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>3</p> <p>Amanida de patata sense pernil Truita de patata Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita</p>	<p>4</p> <p>Mongeta blanca estofada Lluç a la marinera Fruita</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Pernilet de pollastre amb salsa de xampinyons Fruita</p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats Salmó amb salsa pomodoro Iogurt</p>	<p>7</p> <p>Macarrons napolitana Lluç a la romana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>
<p>10</p> <p>Tricolor de verdures Estofat de gall dindi Fruita</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades Mandonguilles de lluç i pota al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Amanida d'enciam Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida de pasta amb salsa Abadejo amb salsa verda amb pèsols Iogurt</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassó Ous aurora Fruita</p>
<p>17</p> <p>Llenties a la camperola Lluç a la grega Fruita</p>	<p>18</p> <p>Crema de bròquil Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>19</p> <p>Guisat de mongeta blanca Abadejo amb salsa de verdures Iogurt</p>	<p>20</p> <p>Arròs caldós Truita de formatge casolana Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita</p>	<p>21</p> <p>Ensaladilla russa amb salsa Pit de pollastre a la milanesa Patates xips Natilles de xocolata</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: **JUNY 2024**

MENÚ: **SENSE CARN**

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Amanida de patata sense pernil Truita de patata Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita	4	Mongeta blanca estofada Lluç a la marinera Fruita	5	Crema de pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita	6	Cigrons estofats Salmó amb salsa pomodoro Iogurt	7	Macarrons napolitana Lluç a la romana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita
10	Tricolor de verdures Lluç amb ceba Fruita	11	Llenties estofades Mandonguilles de lluç i pota al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	12	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Amanida d'enciam Fruita	13	Amanida de pasta amb salsa Abadejo amb salsa verda amb pèsols Iogurt	14	Crema de carbassó Ous aurora Fruita
17	Llenties a la camperola Lluç a la grega Fruita	18	Crema de bròquil Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19	Guisat de mongeta blanca Abadejo amb salsa de verdures Iogurt	20	Arròs caldós Truita de formatge casolana Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita	21	Ensaladilla russa amb salsa Lluç a la romana Patates xips Natilles de xocolata
24		25		26		27		28	

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: **JUNY 2024**

MENÚ: **HIPOCALÒRICA**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>3</p> <p>Amanida de patata Llom adobat Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita</p>	<p>4</p> <p>Mongeta blanca estofada Lluç a la marinera Fruita</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Pernilet de pollastre amb salsa de xampinyons Fruita</p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats Salmó amb salsa pomodoro logurt desnatat</p>	<p>7</p> <p>Macarrons napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>
<p>10</p> <p>Tricolor de verdures Estofat de gall dindi Fruita</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades Filet de lluç amb salsa de pastanaga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Amanida d'enciam Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida de pasta sense salsa Abadejo amb salsa verda amb pèsols logurt desnatat</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassó Carn magra amb salsa agredolça Amanida de tomàquet Fruita</p>
<p>17</p> <p>Llenties a la camperola Lluç a la grega Fruita</p>	<p>18</p> <p>Crema de bròquil Hamburguesa mixta al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>19</p> <p>Guisat de mongeta blanca Abadejo amb salsa de verdures logurt desnatat</p>	<p>20</p> <p>Arròs caldós Truita de formatge casolana Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita</p>	<p>21</p> <p>Ensaladilla russa sense salsa Pernilet de pollastre al forn logurt desnatat</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE:



MES: JUNY 2024

MENÚ: SENSE CARN, LLET, OU, FR.S ECS

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Puré de patata Lluç al forn Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita	4	Mongeta blanca estofada Lluç a la marinera Fruita	5	Crema de pastanaga Abadejo amb pepitòria Fruita	6	Cigrons estofats Salmó amb salsa pomodoro logurt de soja	7	Macarrons sense gluten ni ou napolitana Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita
10	Tricolor de verdures Lluç amb ceba Fruita	11	Llenties estofades Filet de lluç amb salsa de pastanaga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	12	Arròs amb tomàquet Salsitxes veganes al forn Amanida d'enciam Fruita	13	Macarrons sense gluten ni ou amb tomàquet Abadejo amb salsa verda amb pèsols logurt de soja	14	Crema de carbassó Lluç al forn Fruita
17	Llenties a la camperola Lluç a la grega Fruita	18	Crema de bròquil Hamburguesa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19	Guisat de mongeta blanca Abadejo amb salsa de verdures logurt de soja	20	Arròs caldós Lluç al forn Fruita	21	Macarrons sense gluten ni ou napolitana Lluç amb ceba Patates xips logurt de soja
24		25		26		27		28	

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: **JUNY 2024**

MENÚ: **No tomàquet ni fruits secs**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Amanida de patata Llom adobat</p> <p>Fruita</p>	<p>4</p> <p>Mongeta blanca estofada Lluç al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Pernilet de pollastre amb salsa de xampinyons</p> <p>Fruita</p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats Llom amb salsa casolana</p> <p>logurt</p>	<p>7</p> <p>Macarrons bullits Truita americana Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>
<p>10</p> <p>Tricolor de verdures Lluç amb ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>11</p> <p>Bledes amb patata Mandonguilles de lluç i pota al forn Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>12</p> <p>Arròs bullit Truita de carbassó Amanida d'enciam</p> <p>Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida de pasta sense salsa Abadejo amb salsa verda amb pèsols</p> <p>logurt</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassó Pit de pollastre al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>17</p> <p>Mongeta verda a l'allet amb patata Truita a la francesa</p> <p>Fruita</p>	<p>18</p> <p>Crema de bròquil Hamburguesa mixta al forn Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>19</p> <p>Guisat de mongeta blanca Llom amb ceba</p> <p>logurt</p>	<p>20</p> <p>Arròs caldós Truita de formatge casolana</p> <p>Fruita</p>	<p>21</p> <p>Ensaladilla russa amb salsa Pernilet de pollastre al forn Patates xips Natilles de xocolata</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES