

Juny

DEL 1 AL 5 DE
JUNY

DEL 8 AL 12 DE
JUNY

DEL 15 AL 19
DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE
JUNY

DILLUNS

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS (carbassó
ECO, porro ECO, api, patata)

TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam ECO i
pastanaga ECO

logurt natural sense sucre

LLENTIES ESTOFADES
AMB MILL

NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i blat de moro

logurt natural sense
sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET

OUS FARCITS AMB
TONYINA CASOLANS
amb llit d'enciams ECO i
blat de moro

Fruita del temps

VACANCES
D'ESTIU

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

MONGETA TENDRA ECO
AMB PATATA

POLLASTRE AMB SALSÀ
DE POMA CONFITADA i
amb cous cous

Fruita del temps ECO

AMANIDA RUSSA
(patata, mongeta tendra
pastanaga, pèsols, olives, ou
dur, tonyina, lactonesa
casolana)

TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet ECO
amanit i olives

Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
DAUS DE PATATA

POLLASTRE ROSTIT
amb salsa de carbassó
ECO i porros ECO

Fruita del temps ECO

VACANCES
D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
CIGRONS ECO ESTOFADES
AMB PATATA

LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
ECO amanit i olives

Fruita del temps

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

EMPEDRAT DE
CIGRONS ECO
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
AMB CROSTONS (porro
ECO, patata, crema de
llet vegetal)

*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
vaset d'arròs blanc

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

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTA

*PEIX BLANC A LA
LLIMONA AL FORN amb
enciam ECO i cogombre
ECO

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA ECO
GRATINAT

ARRÒS AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I
CALAMAR I GAMBES

Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES
ECO AMB VERDURES

AMANIDA DE PASTA
TROPICAL AMB
LACTONESA
CASOLANA (enciam ECO,
blat de moro, pinya, olives)

Fruita del temps

VACANCES
D'ESTIU

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES ECO I
VERDURES

AMANIDA D'ARRÒS ECO
(pastanaga ECO,
tomàquet, olives, enciam
ECO)

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam)

MANDONGUILLES
D'AU amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives, formatge)

PIZZA CASOLANA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE

Gelat de gel

VACANCES
D'ESTIU

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma ECO, síndria, meló, maduixes, pera ECO, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot ECO, albergínia, tomàquet ECO, mongeta tendra ECO, patata, cogombre ECO, porro ECO, ceba, alls, bledes ECO, col, coliflor, bròquil, espinacs, carxofes ECO, xirivía, espàrrecs, pastanaga ECO, enciam ECO, rave, remolatxa.

El producte ECO a servir serà: llegum, arròs, fideus, espirals i espaguetis.

Tots els dies es serveix només pa integral.

Es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

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

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, gallineta, gall de sant Pere, platija, Maire, Lluç, sardina, sípia, calamar, salmó, seitons, sonso



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.

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

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

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.