

JUNY

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - BASAL



DILLUNS

1

Macarrons integrals al pesto

Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro

Iogurt Fageda

DIMARTS

2

Crema de verdures amb crostonets de pa

Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga

Fruita ECO

DIMECRES

3

Ensaladilla russa amb maionesa a banda

Filet de pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

DIJOUS

4

Arròs blanc amb salsa de tomata

Xai a la planxa amb amanida enciam ECO i blat de moro

Fruita

DIVENDRES

5

Estofat casolà de lleties ECO a la jardinera

Truita de tonyina amb amanida de tomata

Fruita

8

Espaguetis integral a la crema de llet i ceba

Ous durs gratinats amb tomata al forn

Fruita

9

Arròs tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Fricandó de vedella amb salseta amb amanida d'enciam ECO i cogombre

Fruita

10

Menestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida

Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada

Iogurt Fageda

11

Mongeta blanca amb patata i un rajolí d'oli d'oliva

Peix fresc de mercat amb amanida d'enciam i olives

Fruita ECO

12

Crema de verdures

Macarrons amb bolonyesa de lleties ECO amb sofregit de tomata i ceba

Fruita ECO

15

Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives

Fruita

16

Humus de cigrons amb bastonets de pa

Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada

Fruita ECO

17

Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva

Pit de pollastre arrebossat a la cuina amb amanida d'enciam ECO i tomata

Fruita ECO

18

Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tomata i olives negres

Peix fresc al forn amb enciam ECO i cogombre

Iogurt ECO

19

MENÚ ESPECIAL



Macarrons amb salsa de tomata i formatge

Botifarra a la planxa amb xips

Gelat

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

El servei inclou pa i ntegral 2 cops a la setmana i aigua.

JUNY

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Patata, mongeta i pastanaga, truita francesa i fruita	2 Amanida de poma i fruits secs, bikini i fruita	3 Espàrrec a la brasa, bacallà al forn amb patates i fruita	4 Amanida de tomàquet formatge fresc i rúcula, peix fregit i fruita	5 Crema de carabasso, truita patates i fruita
8 Verdura i patata, lluç a la planxa amb enciam i fruita	9 Crema de verdures, truita francesa amb pa amb tomàquet i fruita	10 Tomata amanit, costella de conill a la brasa i pa i fruita	11 Amanida amb panses i nous, truita de patates i fruita	12 Cuscús amb verdures i tires de gall d'indi i fruita
15 Crema de verdures, dorada al forn amb patata, fruita	16 Escalivada, truita a la francesa amb pa amb tomata i fruita	17 Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons, formatge fresc i fruita	18 Amanida de tomàquet amb oli i orenga, brotxeta de gall dindi, fruita	19 Patata i verdura de temporada, salmó planxa, fruita



Juny arriba amb sol, jocs a l'aire lliure i fruites ben fresques com la síndria i el meló. És un mes perfecte per beure molta aigua, menjar plats lleugers i gaudir del bon temps. També s'acosta Sant Joan, amb els petards, la coca i nits plenes de llum. I, sobretot, és un temps per celebrar tot el que hem après durant l'any. Fins el curs que ve!

JUNY

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - S/GLUTEN



DILLUNS

1

Macarrons integrals S/G al pesto

Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro

Iogurt

DIMARTS

2

Crema de verdures amb crostonets de pa S/G

Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga

Fruita ECO

DIMECRES

3

Ensaladilla russa amb maionesa a banda

Filet de pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

DIJOUS

4

Arròs blanc amb salsa de tomata

Xai a la planxa amb amanida enciam ECO i blat de moro

Fruita ECO

DIVENDRES

5

Estofat casolà de lleties ECO a la jardinera

Truita de tonyina amb amanida de tomata

Fruita

8

Espaguetis integral S/G a la crema de llet i ceba

Truita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

9

Arròs integral tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Fricandó de vedella amb salseta amb amanida d'enciam ECO i cogombre

Fruita

10

Minestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida

Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada

Iogurt Fageda

11

Mongetes blanques i patates bullides

Peix fresc de mercat amb acompanyament

Fruita ECO

12

Crema de verdures

Macarrons S/G amb bolonyesa de lleties ECO amb sofregit de tomata i ceba

Fruita ECO

15

Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives

Fruita

16

Humus de cigrons amb bastonets de pa S/G

Espaguetis integrals S/G amb bolonyesa de soja texturitzada

Fruita ECO

17

Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva

Pit de pollastre arrebossat S/G a la cuina amb amanida d'enciam ECO i tomata

Fruita ECO

18

Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tonyina, tomata i olives negres

Peix fresc al forn amb enciam ECO i cogombre

Iogurt ECO

19

MENÚ ESPECIAL



Macarrons S/G amb salsa de tomata i formatge

Botifarra a la planxa amb xips

Gelat

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

El servei inclou pa i integral 2 cops a la setmana i aigua.

JUNY

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - S/LACTOSA



DILLUNS

1

Macarrons integrals al pesto

Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro

Iogurt S/L

DIMARTS

2

Crema de verdures amb crostonets de pa

Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga

Fruita ECO

DIMECRES

3

Ensaladilla russa amb maionesa a banda

Filet de pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

DIJOUS

4

Arròs blanc amb salsa de tomata

Xai a la planxa amb amanida enciam ECO i blat de moro

Fruita ECO

DIVENDRES

5

Estofat casolà de lleties ECO a la jardinera

Truita de tonyina amb amanida de tomata

Fruita

8

Espaguetis integral a la crema de llet S/L i ceba

Truita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

9

Arròs integral tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Fricandó de vedella amb salseta amb amanida d'enciam ECO i cogombre

Fruita

10

Minestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida

Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada

Iogurt S/L

11

Mongetes blanques i patates bullides

Peix fresc de mercat amb acompanyament

Fruita ECO

12

Crema de verdures S/L

Macarrons amb bolonyesa de lleties ECO amb sofregit de tomata i ceba

Fruita ECO

15

Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives

Fruita

16

Humus de cigrons amb bastonets de pa

Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada

Fruita ECO

17

Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva

Pit de pollastre arrebossat a la cuina amb amanida d'enciam ECO i tomata

Fruita ECO

18

Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tomata i olives negres

Peix fresc al forn amb enciam ECO i cogombre

Iogurt S/L

19

MENÚ ESPECIAL



Macarrons amb salsa de tomata i formatge

Botifarra a la planxa amb xips

Postres de gel

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

El servei inclou pa i ntegral 2 cops a la setmana i aigua.

JUNY

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - S/LÀCTIC



DILLUNS

1

Macarrons integrals amb sofregit i carn picada

Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro

Iogurt de Soja

DIMARTS

2

Crema de verdures amb crostonets de pa

Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga

Fruita ECO

DIMECRES

3

Menestra de verdures

Filet de pollastre a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

DIJOUS

4

Arròs blanc amb salsa de tomata

Xai a la planxa amb amanida enciam ECO i blat de moro

Fruita ECO

DIVENDRES

5

Estofat casolà de llenties ECO a la jardinera

Truita de tonyina amb amanida de tomata

Fruita

8

Espirals amb tomata

Truita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

9

Arròs integral tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Fricandó de vedella amb salseta amb amanida d'enciam ECO i cogombre

Fruita

10

Minestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida

Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada

Iogurt de Soja

11

Mongetes blanques i patates bullides

Peix fresc de mercat amb acompanyament

Fruita ECO

12

Crema de verdures S/LÀC

Macarrons amb bolonyesa de llenties ECO

Fruita ECO

15

Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives

Fruita

16

Humus de cigrons amb bastonets de pa

Espaguettis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada

Fruita ECO

17

Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva

Pit de pollastre arrebossat a la cuina amb amanida d'enciam ECO i tomata

Fruita ECO

18

Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tomata i olives negres

Peix fresc al forn amb enciam ECO i cogombre

Iogurt de Soja

19

MENÚ ESPECIAL



Macarrons amb salsa de tomata

Botifarra a la planxa amb xips

Postres de gel

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

El servei inclou pa i ntegral 2 cops a la setmana i aigua.

JUNY

AMPA ESCOLA L'ESTACIÓ - S.PORC



DILLUNS

1

Macarrons integrals al pesto

Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam ECO, olives i blat de moro

Iogurt Fageda

DIMARTS

2

Crema de verdures amb crostonets de pa

Wok de cigrons amb ceba caramelitzada i pastanaga

Fruita ECO

DIMECRES

3

Ensaladilla russa amb maionesa a banda

Filet de pollastre (HALAL) a la planxa i amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

DIJOUS

4

Arròs blanc amb salsa de tomata

Xai a la planxa amb amanida enciam ECO i blat de moro

Fruita ECO

DIVENDRES

5

Estofat casolà de lleties ECO a la jardinera

Truita de tonyina amb amanida de tomata

Fruita

8

Espaguetis integral a la crema de llet i ceba

Truita de verdures amb amanida d'enciam ECO i olives

Fruita

9

Arròs integral tres delícies natural amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Fricandó de vedella (HALAL) amb salseta amb amanida d'enciam ECO i cogombre

Fruita

10

Minestra de verdures amb patata, pèsol, mongeta i pastanaga bullida

Pollastre (HALAL) a la planxa amb amanida d'enciam ECO i pastanaga ratllada

Iogurt Fageda

11

Mongetes blanques i patates bullides

Peix fresc de mercat amb acompanyament

Fruita ECO

12

Crema de verdures

Macarrons amb bolonyesa de lleties ECO amb sofregit de tomata i ceba

Fruita ECO

15

Bròquil, pastanaga i mongeta bullits amb un rajolí d'oli d'oliva

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam ECO, pastanaga i olives

Fruita

16

Humus de cigrons amb bastonets de pa

Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada

Fruita ECO

17

Pèsols i patata bullida amb un rajolí d'oli d'oliva

Pit de pollastre (HALAL) arrebossat a la cuina amb amanida d'enciam ECO i tomata

Fruita ECO

18

Amanida d'estiu amb mongeta blanca, tomata i olives negres

Peix fresc al forn amb enciam ECO i cogombrea

Iogurt ECO

19

MENÚ ESPECIAL



Macarrons amb salsa de tomata i formatge

Salsitxes de pollastre 8HALAL) a la planxa amb xips

Gelat

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, i també en relació a la gestió econòmica (inscripció, rebuts...) contacteu amb la Coordinadora del menjador: Sandra Blanco (dinoalestacio@gmail.com / 619.414.974)

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

El servei inclou pa i ntegral 2 cops a la setmana i aigua.