

JUNY | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P NOODLES SALTEJATS AMB VERDURETES (1, 6) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P MAIRES A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4) GU BASTONETS DE PASTANAGA AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM ROSTIT AMB SALSÀ DE POMA AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa 7
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) sense lactosa (1, 3) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1, 6, 9, 12) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 13	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT sense lactosa (3, 6, 9, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AMB SALSÀ D'AMETLLES sense lactosa (1, 3, 5, 6, 8, 9, 11) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS AMB MAIONESA DE CÍTRICS (3, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P DAUS DE GALL DINDI SALTEJATS GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14) 2P HAMBURGUESES A LA PLANXA AMB SALSÀ NAPOLITANA (12) GU PATATES XIPS PO GELAT DE GEL sense lactosa 21

Sabies que...

Amb el bon temps és un bon moment per gaudir dels aliments vegetals (tomàquet, cogombre, pebrot) en format cru com ara, amanides, sopes o cremes fredes. D'aquesta manera podem preservar millor els nutrients com ara algunes vitamines, antioxidants, i a més a més, gaudir de sabors i textures diferents.



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

- Gluten**
(1)
- Crustacis**
(2)
- Ous**
(3)
- Peix**
(4)
- Cacauet**
(5)
- Soja**
(6)
- Llet**
(7)
- Fruits secs**
(8)
- Api**
(9)
- Mostassa**
(10)
- Sèsam**
(11)
- Sulfits**
(12)
- Tramusos**
(13)
- Mol·luscs**
(14)

JUNY | ESCOLA FOLCH I TORRES (halal)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn halal i salsa de tomàquet CASOLÀ) (1, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P NOODLES SALTEJATS AMB VERDURETES (1, 6) 2P POLLASTRE halal AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P MAIRES A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4) GU BASTONETS DE PASTANAGA AL FORN (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal AMB SALSA DE POMA AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU IOGURT (7) 7
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba, tonyina i brots verds) (3, 4, 9) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA halal GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA(salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE halal AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 13	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS AMB MAIONESA DE CÍTRICS (3, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P DAUS DE GALL DINDI halal SALTEJATS GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14) 2P HAMBURGUESA halal A LA PLANXA AMB SALSA NAPOLITANA (12) GU PATATES XIPS PO GELAT DE GEL (7) 21

Sabies que...

Amb el bon temps és un bon moment per gaudir dels aliments vegetals (tomàquet, cogombre, pebrot) en format cru com ara, amanides, sopes o cremes fredes. D'aquesta manera podem preservar millor els nutrients com ara algunes vitamines, antioxidants, i a més a més, gaudir de sabors i textures diferents.



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

- Gluten**
(1)
- Crustacis**
(2)
- Ous**
(3)
- Peix**
(4)
- Cacauet**
(5)
- Soja**
(6)
- Llet**
(7)
- Fruits secs**
(8)
- Api**
(9)
- Mostassa**
(10)
- Sèsam**
(11)
- Sulfits**
(12)
- Tramusos**
(13)
- Mol·luscs**
(14)

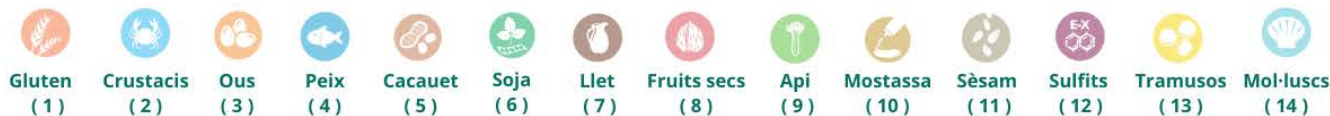
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P NOODLES SALTEJATS AMB VERDURETES (1, 6) 2P TOFU EN TEMPURA(1, 3, 6,) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) GU BASTONETS DE PASTANAGA AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA AL VAPOR 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 7
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P REMENAT D'OU AMB HORTALISSES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba i brots verds) (3, 9) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P SEITAN AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 13	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 14
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS (1, 3, 7, 10) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS (3) AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P MONGETES SEQUES ESTOFADES GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES XIPS PO GELAT DE GEL (7) 21

Sabies que...

Amb el bon temps és un bon moment per gaudir dels aliments vegetals (tomàquet, cogombre, pebrot) en format cru com ara, amanides, sopes o cremes fredes. D'aquesta manera podem preservar millor els nutrients com ara algunes vitamines, antioxidants, i a més a més, gaudir de sabors i textures diferents.



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



Gelats saludables en 3 passos

1. Base

Escull la fruita que més t'agradi i tritura-la sola, amb iogurt, llet o begudes vegetals.



2. Congela

Busca motlles originals i cap al congelador. Hauràs d'esperar 4h.



3. Topping

Completa el teu gelat amb els toppings que més t'agradin: coco, fruits secs, xocolata >70%...

