BASAL

Maig

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
FESTA	**2** Vichyssoise. Bacallà esqueixat amb olives negres. Fruita i pa integral	**3** Amanida de tomàquet, mozzarella i orenga. Truita de patates i pebrot. Fruita i pa integral	**4** Sopa de pasta integral amb brou vegetal. Gall d'indi al forn amb verdures. Fruita i pa integral	**5** Wok de verdures amb remolatxa. Salmó a la planxa. Fruita i pa integral
8 Espinacs saltejats amb alls i pinyons. Sardines al forn amb julivert. Fruita i pa integral	**9** Carxofa al forn. Daurada a la planxa amb guarnició de moniato. Fruita i pa integral	**10** Arròs integral amb canyella. Remenat d'ou amb alls tendres i rúcula. Fruita i pa integral	**11** Xips d'albergínia al forn. Daus de pollastre a la planxa amb patata i salsa de soja. Fruita i pa integral	**12** Amanida verda amb formatge de cabra i mel. Tofu saltejat amb xampinyons i ceba. Fruita i pa integra.
15 Rodelles de iuca al forn. 2 ous bullits amb canyella. Fruita i pa integral	**16** Espàrrecs verds a la planxa. Quinoa saltejada amb tonyina i ceba. Fruita i pa integral	**17** Puré de patata natural. Conill al forn amb verdures. Fruita i pa integral	**18** Saltejat de col i pastanaga. Llom a la planxa amb herbes provençals. Fruita i pa integral	**19** Carpaccio de cogombre amb salmó fumat. Llesca de pa de pagès integral amb tomàquet i formatge fresc. Fruita
22 Crema de carbassa. Truita de mongetes blanques. Fruita i pa integral	**23** Bròquil gratinat. Tofu saltejat amb arròs integral i tomàquet. Fruita i pa integral	**24** Gaspatxo. Brotxetes de pollastre especiat i verdures. Fruita i pa integral	**25** Sopa de ceba. Daus de llom saltejats amb carxofes. Fruita i pa integral	**26** Crudité de verdures Pizza casolana de base integral amb tomàquet ratllat natural, formatge, tonyina i ou. Fruita
29 Cuscús integral saltejat amb blat de moro i tomàquets secs. Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga. Fruita i pa integral	**30** Crema de verdures i remolatxa. Calamars al forn amb llit de patata i ceba. Fruita i pa integral	**31** Amanida de tomàquet amb formatge brie i orenga. Edamames amb sal i llimona. Fruita i pa integral		

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT.

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.
RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ