

SENSE OU



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
(carbassó, porro, api, patata)***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanagaIogurt natural sense
sucreLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET***PEIX BLANC AL FORN**
amb llit d'enciams **ECO** i
blat de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

MONGETA TENDRA
AMB PATATAPOLLASTRE AMB SALS
A DE POMA CONFITADA i
amb cous cousFruita del temps **ECO**AMANIDA RUSSA (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, tonyina,
lactonesa casolana)***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliuFruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES DE
L'HORTLLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/OU) amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS (pastanaga,
porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)***PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA** amb
vaset d'arròs blanc

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)***PEIX BLANC FRESC A
LA LLIMONA AL FORN**
amb enciam **ECO** i
cogombreFruita del temps **ECO**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINATARRÒS **ECO** AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS
DE SÍPIA I GAMBESFruita del temps **ECO**AMANIDA DE PASTA
(S/OU) TROPICAL AMB
LACTONESACASOLANA (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, olives)LLENTES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESFruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
(S/OU) (tomàquet, olives,
enciam **ECO**)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURSPica pica (patates xips,
olives, formatge)**PANINI CASOLÀ AMB
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE** i amanida

Gelats de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **OU** o derivats*

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Gelat de maduixa i
plàtan
Gelats de menta i
xocolata
Gelats de mango
Gelats de fruits
vermells i nous



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolaxta.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns 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. Es serveix 2 dies/setmana **PA ESPECIAL (S/OU)** exclusivament.
Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.

**SENSE OU (sí traces) +
control PLV (família)**

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
(carbassó, porro, api, patata)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanaga

logurt natural sense
sucre

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
ECO i blat de moro

logurt natural sense sucre

**ARRÓS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb llet d'enciams **ECO** i
blat de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE AMB SALSA
DE POMA CONFITADA** i
amb cous cous

Fruita del temps **ECO**

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

***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES DE
L'HORT

LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)

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

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

**AMANIDA D'ARRÓS
ECO** (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)

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

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINAT**

ARRÓS **ECO AMB
VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS
DE SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ESPIRALS
ECO TROPICAL AMB
LACTONESA**
CASOLANA (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, oilives)

LLENTES **ECO**
**ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**

**PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL** (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives, formatge)

**PIZZA CASOLANA AMB
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE** i amanida

Gelat de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **OU o derivats***

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet,
cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave,
remolaxta.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns 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. Es serveix 2 dies/setmana **PA ESPECIAL (S/OU)**
exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana,
potón, seitons, salmó.



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

SENSE GLUTEN

Juny

DEL 1 AL 5 DE
JUNYCREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, api, patata)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
pastanagaIogurt natural sense
sucreDEL 8 AL 12 DE
JUNY**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES****CROQUETES DE
POLLASTRE S/ GLUTEN**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Iogurt natural sense sucre

DEL 15 AL 19
DE JUNY**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**OUS DURS A LA
CATALANA amb llet
d'enciams **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
JUNY**VACANCES
D'ESTIU**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MONGETA TENDRA
AMB PATATAPOLLASTRE AMB SALSA
DE POMA CONFITADA i
amb **arròs**Fruita del temps **ECO****AMANIDA RUSSA** (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, ou dur, tonyina,
lactonesa casolana)TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
**ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**POLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliuFruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU****TASTET SORPRESA:**
**BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/ GLUTEN)**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES DE
L'HORTLLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ **(S/ GLUTEN)**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)*PEIX BLANC FRESC A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam **ECO** i
cogombreFruita del temps **ECO**CREMA DE PASTANAGA
S/ CROSTONS (pastanaga,
porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
S/ CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
vaset d'arròs blanc

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINATARRÒS **ECO** AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS
DE SÍPIA I GAMBESFruita del temps **ECO**AMANIDA DE PASTA
**(S/ GLUTEN) TROPICAL
AMB LACTONESA
CASOLANA** (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, olives)**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES**Fruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**MONGETES BLANQUES
**ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT****PASTA (S/ GLUTEN) A
LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE**

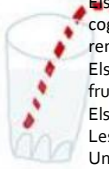
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
(S/ GLUTEN) (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURSPica pica (patates xips,
olives, formatge)**PIZZA (S/ GLUTEN)
CASOLANA AMB
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE** i amanida

Gelats de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **GLUTEN NI
DERIVATS.***Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?Gelats de maduixa i
plàtan
Gelats de menta i
xocolata
Gelats de mango
Gelats de fruits
vermells i nous

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (no **llenties**), arròs, enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir
Els carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**.
Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.

**SENSE PRODUCTE MAR +
GLUTEN + PLV + LLEGUM**

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, api, patata)

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

**OUS DURS A LA
CATALANA (s/formatge)**
amb lliit d'enciams **ECO** i
blat de moro

Fruita del temps

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DILLUNS

BRÒQUIL AMB PATATA

**POLLASTRE AMB SALSA
DE POMA CONFITADA** i
amb **arròs**

Fruita del temps **ECO**

AMANIDA RUSSA (patata,
pastanaga, olives, ou dur)

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps **ECO**

**PASTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

POLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**



DIMARTS

**PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES**
(s/mongeta tendra, pèsols)

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)

REMENAT D'OU amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, oli d'oliva)

**TRUITA A LA
FRANCESA** 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

DIMECRES

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

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i cogombre

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó) I **DAUS DE
POLLASTRE**

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN) TROPICAL
S/LACTONESA
CASOLANA** (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, olives)

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA
S/FORMATGE**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN)** (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)

LLOM AL FORN amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS
Pica pica (patates xips,
olives)

**PANINI CASOLÀ AMB
XAMPINYONS I
S/FORMATGE** i amanida

Gelat de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: PEIX + MARISC
+ LLEGUMS + PLV +
GLUTEN NI
DERIVATS.*

DIVENDRES



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

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

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**no llenties**), arròs, enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **FRUITA DEL TEMPS**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



Juny

SENSE E-250

DEL 1 AL 5 DE
JUNYDEL 8 AL 12 DE
JUNYDEL 15 AL 19 DE
JUNYDEL 22 AL 26
DE JUNY

DILLUNS

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, api, patata)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam ECO i
pastanagaiogurt natural sense
sucreLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL
(tomàquet natural triturat)POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb enciam ECO i blat de
moro

iogurt natural sense sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET (natural
triturat)OUS DURS A LA
CATALANA (tomàquet
natural triturat) amb llet
d'enciams ECO i blat de
moro

Fruita del temps

VACANCES
D'ESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA
AMB PATATAPOLLASTRE AMB SALSA
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 amanit i
olives

Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)POLLASTRE ROSTIT amb
patata al caliu

Fruita del temps ECO

VACANCES
D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES DE
L'HORT (tomàquet
natural triturat)LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS (pastanaga,
porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
vaset d'arròs blanc

Fruita del temps

VACANCES
D'ESTIU

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)*PEIX BLANC FRESC A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam ECO i
cogombre

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINATARRÒS ECO AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS
DE SÍPIA I GAMBES

Fruita del temps ECO

AMANIDA D'ESPIRALS ECO
TROPICAL AMB LACTONESA
CASOLANA (enciam ECO, blat
de moro, pinya, olives)LLENTES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES (tomàquet
natural triturat)

Fruita del temps ECO

VACANCES
D'ESTIU

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERTPASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA
(tomàquet natural
triturat) AMB
FORMATGE

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam ECO)LLOM AL FORN amb salsa
de tomàquet natural
triturat i ceba

Fruita del temps

FI DE CURSPica pica (patates xips,
olives, formatge)PIZZA CASOLANA AMB
TONYINA I FORMATGE
(tomàquet natural
triturat) i amanida

Gelats de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: E-250*

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Gelat de maduixa i
plàtan
Gelats de menta i
xocolata
Gelats de mango
Gelats de fruits
vermells i nous



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam ECO, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita. Els dilluns 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. Es serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.

SENSE OU CRU +
CACAUET

Juny

DEL 1 AL 5 DE
JUNYDEL 8 AL 12 DE
JUNYDEL 15 AL 19
DE JUNYDEL 22 AL 26 DE
JUNY

DILLUNS

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, api, patata)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam ECO i
pastanagaIogurt natural sense
sucreLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURESNUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUETOUS DURS A LA
CATALANA amb llit
d'enciams ECO i blat de
moro

Fruita del temps

VACANCES
D'ESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA
AMB PATATAPOLLASTRE AMB SALS
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 amanit i
olives

Fruita del temps ECO

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliu

Fruita del temps ECO

VACANCES
D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES DE
L'HORTLLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS (pastanaga,
porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
vaset d'arròs blanc

Fruita del temps

VACANCES
D'ESTIU

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)*PEIX BLANC FRESC A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam ECO i
cogombre

Fruita del temps ECO

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINATARRÒS ECO AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS
DE SÍPIA I GAMBES

Fruita del temps ECO

AMANIDA D'ESPIRALS
ECO TROPICAL AMB
LACTONESA
CASOLANA (enciam ECO,
blat de moro, pinya, olives)LLENTES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps ECO

VACANCES
D'ESTIU

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERTPASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam ECO)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives, formatge)PANINI CASOLÀ AMB
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE i amanida

Gelats de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: OU CRU +
CACAUET o
derivats*Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?Gelats de maduixa i
plàtan
Gelats de menta i
xocolata
Gelats de mango
Gelats de fruits
vermells i nous

Teno

Cuina i lleure
de proximitat

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam ECO, rave, remolatxa.

Els aliments ECOLÒGICS que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita. Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

Les carns i el pollastre que oferim són de granjes de proximitat El pa que es serveix es PA ESPECIAL (S/CACAUET)

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.

**SENSE PROTEÏNA DE LLET
DE VACA + OU + CACAUET+
NOUS**

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
(carbassó, porro, api, patata)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb enciam **ECO** i
pastanaga

Iogurt VEGETAL

**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

**NUGGETS DE
POLLASTRE** amb enciam
ECO i blat de moro

Iogurt VEGETAL

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb llit d'enciams **ECO** i
blat de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE AMB SALSÀ
DE POMA CONFITADA** i
amb cous cous

Fruita del temps ECO

AMANIDA RUSSA (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, tonyina)

***PEIX BLANC AL FORN**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps ECO

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliu

Fruita del temps ECO

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/LÀCTICS)**
**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/OU)** amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, crema de llet
vegetal)

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

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

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

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

Fruita del temps ECO

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS
DE SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps ECO

**AMANIDA DE PASTA
(S/OU) TROPICAL**
(enciam **ECO**, blat de moro,
pinya, oilives)

**LLENTES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**

Fruita del temps ECO

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**

**PASTA (S/OU) A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
(S/OU)** (tomàquet, olives,
enciam **ECO**)

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives)

**PANINI CASOLÀ AMB
TONYINA I
S/FORMATGE** i amanida

Gelat de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **CACAUET+ PLV
+ OU + NOUS NI
DERIVATS.***

**Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?**



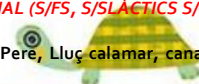
**Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous**



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns es serveix **iogurt vegetal (NO FRUITESSECS, NO SÈSAM)**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA ESPECIAL (S/FS, S/LÀCTICS S/OU, S/CACAUET)** exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç, calamar, canana, potón, seitons, salmó.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE FESOLS



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
(carbassó, porro, api, patata)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
pastanagaIogurt natural sense
sucre**LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES****POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ**
amb enciam **ECO** i blat de
moro

Iogurt natural sense sucre

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**OUS DURS A LA
CATALANA amb llit
d'enciams **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

BRÒQUIL AMB PATATAPOLLASTRE AMB SALS
DE POMA CONFITADA i
amb **arròs**Fruita del temps **ECO****AMANIDA RUSSA** (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
olives, ou dur, tonyina,
lactonesa casolana)TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps **ECO****PASTA AMB SALS
DE TOMÀQUET**POLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliuFruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTLLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS (pastanaga,
porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, crema de llet
vegetal)***PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA** amb
vaset d'arròs blanc

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)***PEIX BLANC FRESC A
LA LLIMONA AL FORN**
amb enciam **ECO** i
cogombreFruita del temps **ECO****BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINAT****ARRÒS ECO AMB
VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó) I DAUS DE SÍPIA
I GAMBESFruita del temps **ECO**AMANIDA D'ESPIRALS
**ECO TROPICAL AMB
LACTONESA
CASOLANA** (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, olives)**LLENTES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURES**Fruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

**PASTA BLANCA A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE****POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam i
blat de moro

Fruita del temps

AMANIDA DE **PASTA
BLANCA** (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)**LLOM AL FORN** amb salsa
de tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURSPica pica (patates xips,
olives, formatge)**PANINI CASOLÀ AMB
TONYINA I FORMATGE**
i amanida

Gelats de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **FESOLS NI
DERIVATS.***

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Gelat de maduixa i
plàtan
Gelats de menta i
xocolata
Gelats de mango
Gelats de fruits
vermells i nous




Cuina i lleure
de proximitat

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita. Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir

Les carns i el pollastre que oferim són de granjes de proximitat. Es serveix **PA ESPECIAL (S/SOJA)**.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.

**SENSE GLUTEN + LÀCTICS +
SUCRE + ALBERGÍNIA +
TOMÀQUET**

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
(carbassó, porro, api, patata)

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
pastanaga

logurt **VEGETAL**

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALLET**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i blat de moro

logurt **VEGETAL**

**ARRÒS INTEGRAL AMB
XAMPINYONS I CEBA**

**TRUITA A LA
FRANCESA** 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
AMB PATATA**

**POLLASTRE AMB SALSÀ
DE POMA CONFITADA** i
amb **arròs**

Fruita del temps **ECO**

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam amanit i olives

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**

POLLASTRE AL FORN
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/GLUTEN, S/LÀCTICS)
CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb enciam amanit i
olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, crema de llet
vegetal)

***PEIX BLANC A LA
PLANXA** 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

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

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

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES** (ceba,
pastanaga, carbassó,
pèsols) I **DAUS DE SÍPIA I
GAMBES**

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN) TROPICAL**
(enciam **ECO**, blat de moro,
pinya, olives)

**CIGRONS ECO SALTATS
AMB ALLET**

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**

**PASTA (S/GLUTEN)
AMB OLI I ORENGA
(S/FORMATGE)**

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN)** (olives,
enciam **ECO**)

LLOM AL FORN amb salsa
de pastanaga i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives)

**PANINI CASOLÀ AMB
TONYINA I
S/FORMATGE**
(s/tomàquet) i amanida

logurt **VEGETAL**

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **GLUTEN +
LÀCTICS + SUCRE +
ALBERGÍNIA +
TOMÀQUET NI
DERIVATS.***

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, cogombre, mongeta tendra,
patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (no llenties), arròs, enciam i dos cops per setmana la
fruita.

Els dilluns es serveix **logurt vegetal**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluc calamar, canana,
potón, seitons, salmó.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE FARINES REFINADES
+ LÀCTICS + SUCRE +
ALBERGÍNIA + TOMÀQUET**

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
(carbassó, porro, api, patata)

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
pastanaga

logurt **VEGETAL**

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALLET**

**POLLASTRE A LA
PLANXA** amb enciam **ECO**
i blat de moro

logurt **VEGETAL**

**ARRÒS INTEGRAL AMB
XAMPINYONS I CEBA**

**TRUITA A LA
FRANCESA** 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
AMB PATATA**

**POLLASTRE AMB SALSÀ
DE POMA CONFITADA** i
amb **arròs**

Fruita del temps **ECO**

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam amanit i olives

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**

POLLASTRE AL FORN
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**CIGRONS SALTATS
AMB VERDURES**

LLOM AL FORN amb
enciam amanit i olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, crema de llet
vegetal)

***PEIX BLANC A LA
PLANXA** 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

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

***PEIX BLANC FRESC A
LA LLI MONA AL FORN**
amb enciam **ECO** i
cogombre

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES** (ceba,
pastanaga, carbassó,
pèsols) I **DAUS DE SÍPIA I
GAMBES**

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA D'ARRÒS
TROPICAL** (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, oilives)

**CIGRONS ECO SALTATS
AMB ALLET**

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**

**ARRÒS AMB OLI I
ORENGA**

Fruita del temps

AMANIDA DE PATATA
(olives, enciam **ECO**)

LLOM AL FORN amb salsa
de pastanaga i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives)

**PANINI CASOLÀ AMB
TONYINA I
S/FORMATGE**
(s/tomàquet) i amanida

logurt **VEGETAL**

Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **GLUTEN +
LÀCTICS + SUCRE +
ALBERGÍNIA +
TOMÀQUET NI
DERIVATS.**

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam ECO, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (no llenties), arròs, enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns es serveix **logurt vegetal**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir
Els carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA SENSE GLUTEN**.
Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluc calamar, canana, potón, seitons, salmó.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



SENSE PRÉSSEC

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
(carbassó, porro, api, patata)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
pastanagaIogurt natural sense
sucreLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUETOUS DURS A LA
CATALANA amb llet
d'enciams **ECO** i blat de
moroFruita del temps (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

MONGETA TENDRA
AMB PATATAPOLLASTRE AMB SALSA
DE POMA CONFITADA i
amb cous cousFruita del temps **ECO** (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)AMANIDA RUSSA (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, ou dur, tonyina,
lactonesa casolana)TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps **ECO** (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliuFruita del temps **ECO** (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTLLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olivesFruita del temps (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)Fruita del temps (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)VICHYSOISE TÈBIA
AMB CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
vaset d'arròs blancFruita del temps (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)*PEIX BLANC FRESC A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam **ECO** i
cogombreFruita del temps **ECO** (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINATARRÒS **ECO** AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS
DE SÍPIA I GAMBESFruita del temps **ECO** (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)AMANIDA D'ESPIRALS
ECO TROPICAL AMB
LACTONESA
CASOLANA (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, oilives)LLENTES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESFruita del temps **ECO** (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERTPASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGEFruita del temps (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i cebaFruita del temps (**NO**
PRÉSSEC NI SIMILARS)**FI DE CURS**Pica pica (patates xips,
olives, formatge)PIZZA CASOLANA AMB
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE i amanida

Gelats de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: PRÉSSEC,
NECTARINA,
PARAGUAIANS NI
DERIVATS.*Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?Gelats de maduixa i
plàtan
Gelats de menta i
xocolata
Gelats de mango
Gelats de fruits
vermells i nous**Teno**Cuina i lleure
de proximitat

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

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns 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. Es serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.

SENSE PERA



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
(carbassó, porro, api, patata)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam ECO i
pastanagaIogurt natural sense
sucreLLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILLNUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUETOUS DURS A LA
CATALANA amb llet
d'enciams ECO i blat de
moroFruita del temps (NO
PERA)VACANCES
D'ESTIU

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

MONGETA TENDRA
AMB PATATAPOLLASTRE AMB SALSA
DE POMA CONFITADA i
amb cous cousFruita del temps ECO (NO
PERA)AMANIDA RUSSA (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, ou dur, tonyina,
lactonesa casolana)TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps ECO (NO
PERA)MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliuFruita del temps ECO
(NO PERA)VACANCES
D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTLLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olivesFruita del temps (NO
PERA)CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)Fruita del temps (NO
PERA)VICHYSOISE TÈBIA
AMB CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
vaset d'arròs blancFruita del temps (NO
PERA)VACANCES
D'ESTIU

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)*PEIX BLANC FRESC A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam ECO i
cogombreFruita del temps ECO (NO
PRESSEC NI SIMILARS)BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINATARRÒS ECO AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS
DE SÍPIA I GAMBESFruita del temps ECO (NO
PRESSEC NI SIMILARS)AMANIDA D'ESPIRALS
ECO TROPICAL AMB
LACTONESA
CASOLANA (enciam ECO,
blat de moro, pinya, oilives)LLENTES ECO
ESTOFADES AMB
VERDURESFruita del temps ECO (NO
PRESSEC NI SIMILARS)VACANCES
D'ESTIU

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERTPASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGEFruita del temps (NO
PERA)AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam ECO)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i cebaFruita del temps (NO
PERA)**FI DE CURS**Pica pica (patates xips,
olives, formatge)PIZZA CASOLANA AMB
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE i amanida

Gelat de gel

Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **PERA NI
DERIVATS.**



Les fruites són de temporada i proximitat: **Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, plàtan/banana.**
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam ECO, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns 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. Es serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.
Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.

DIABÈTIC TIPUS I



DILLUNS

DEL 1 AL 5 DE JUNY

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, api, **patata**
25g=0,5R)

TRUITA DE PATATA
(50g=1R) I **CEBA** amb
enciam **ECO** i pastanaga +
pa integral (12g=0,5R)
logurt natural sense sucre
(80g=0,5R)

DEL 8 AL 12 DE JUNY

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL
(160g plat=2R)

NUGGETS DE POLLASTRE
(4 ut=1,2R) amb enciam **ECO**
i blat de moro + **pa integral**
(12g=0,5R)
logurt natural sense
sucre (80g=0,5R)

DEL 15 AL 19 DE JUNY

ARRÒS INTEGRAL
(80g=2R) **AMB SALSA**
TOMÀQUET

OUS DURS A LA
CATALANA amb llit
d'enciams **ECO** i blat de moro
+ **pa integral** (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

DEL 22 AL 26 DE JUNY

VACANCES D'ESTIU

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB
PATATA (50g=1R)

POLLASTRE AMB SALSA
DE POMA CONFITADA i
amb cous cous (27g=0,5R) +
pa blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps ECO (1R)

AMANIDA RUSSA (**patata**
100g=2R, mongeta tendra,
pastanaga, pèsols, olives, ou
dur, tonyina, lactonesa
casolana)

TRUITA DE FORMATGE amb
tomàquet amanit i olives + **pa**
blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps ECO
(1R)

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES (100g=2R)

POLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliu
(35g=1R) + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps ECO (1R)

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(farina de blat de moro (28g=3,5R))
CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURETES DE L'HORT
(160g plat=2R)

LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (**pa ratllat**
8g=0,5R) amb tomàquet
amanit i olives + **pa integral**
(12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS (8g=0,5R)
(pastanaga, porro, **patata**
25g=0,5R)

EMPEDRAT DE
CIGRONS (pastanaga,
olives, tomàquet, blat de
moro, cogombre) (160g
plat=2R) + **pa integral**
(12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

VICHYSSEOISE TÈBIA AMB
CROSTONS (8g=0,5R)
(porro, **patata** 25g=0,5R,
crema de llet vegetal)

***PEIX BLANC A LA**
DONOSTIARRA amb vaset
d'arròs blanc (40g=0,5R) + **pa**
integral (12g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS ECO
(pastanaga, tomàquet, olives,
enciam **ECO**) (100g plat=2R)

***PEIX BLANC FRESC A LA**
LLIMONA AL FORN amb
enciam **ECO** i cogombre + **pa**
blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps ECO (1R)

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINAT
ARRÒS ECO AMB
VERDURES (ceba, tomàquet,
pastanaga, carbassó, pèsols) I
DAUS DE SÍPIA I GAMBES
(150g plat=2R) + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps ECO (1R)

AMANIDA D'ESPIRALS ECO
(100g=2R) **TROPICAL AMB**
LACTONESA CASOLANA
(enciam **ECO**, blat de moro,
pinya, oilives)

LLENTES ECO ESTOFADES
AMB VERDURES (160g
plat=2R) + **pa blanc**
(10g=0,5R)
Fruita del temps ECO (1R)

****ES PESARÀ un cop**
cuits l'arròs, la pasta,
la patata i els llegums

POSTRES, 1R equival a:
50g fruites sense pell:
plàtan, raïm
100g fruites sense pell:
cirera, pruna, kiwi,
mandarina, poma,
préssec, taronja,
nectarina, nespre, pera,
paraguaians, pinya,
150g fruites sense pell:
albercoc
150g fruites sense pell:
200g fruites sense pell:
maduixa, meló, síndria,

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES ECO
(100g=2R) **SALTADES AMB**
ALL I JULIVERT

PASTA INTEGRAL (100g=2R)
A LA NAPOLITANA AMB
FORMATGE + pa blanc
(10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (100g=2R)
(tomàquet, olives, enciam
ECO)

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba + **pa**
blanc (10g=0,5R)
Fruita del temps (1R)

FI DE CURS

Pica pica (patates xips
10g=0,5R, olives, formatge)

PIZZA CASOLANA AMB
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE (120g=3R) i
amanida + **SENSE PA**
Gelat de gel (1 ut=1,5R)



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebro, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns 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. Es serveix 2 dies/setmana **pa integral** exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.

OVOLACTOVEGETARIÀ



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
(carbassó, porro, api, patata)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
pastanagaIogurt natural sense
sucreLLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL****HAMBURGUESA VETAL
AL FORN** amb enciam **ECO**
i blat de moro

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUETOUS DURS A LA
CATALANA 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
AMB PATATA**LLENTIES SALTADES
SALSA DE POMA
CONFITADA** i amb **cous
cous**Fruita del temps **ECO****AMANIDA RUSSA** (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, ou dur,
lactonesa casolana)TRUITA DE FORMATGE
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps **ECO****VERDURA DE
TEMPORADA** AMB
PATATAMONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESFruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
**BUNYOLS DE COLIFLOR
AMANIDA DE
TOMÀQUET, OLIVES I
BLAT DE MORO**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
AMB CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)**CIGRONS SALTATS
AMB ARRÒS**

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**Gelats de maduixa i
plàtanGelats de menta i
xocolata

Gelats de mango

Gelats de fruits
vermells i nous

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam
ECO i cogombreFruita del temps **ECO**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINAT**ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS
D'OU DUR**Fruita del temps **ECO**AMANIDA D'ESPIRALS
ECO TROPICAL AMB
LACTONESACASOLANA (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, olives)**LLENTES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES**Fruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**PASTA INTEGRAL** A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

Fruita del temps

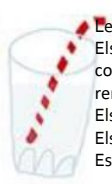
AMANIDA DE **PASTA
INTEGRAL** (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)**MONGETES BLANQUES
SALTADES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURSPica pica (patates xips,
olives, formatge)**PIZZA CASOLANA** AMB
XAMPINYONS I
FORMATGE i amanida

Gelats de gel

Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **CARN, PEIX NI
DERIVATS.**



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir
Es serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

**SENSE GLUTEN +
PROTEÏNA LLET VACA +
SOJA**

Juny

**DEL 1 AL 5 DE
JUNY**

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, api, patata)

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
pastanaga

Fruita del temps

**DEL 8 AL 12 DE
JUNY**

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

**POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i blat de moro

Fruita del temps

**DEL 15 AL 19
DE JUNY**

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

**OUS DURS A LA
CATALANA (s/formatge)**
amb lliit d'enciams **ECO** i
blat de moro

Fruita del temps

**DEL 22 AL 26 DE
JUNY**

**VACANCES
D'ESTIU**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous



**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**POLLASTRE AMB SALSÀ
DE POMA CONFITADA** i
amb **arròs**

Fruita del temps **ECO**

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps **ECO**

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

POLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

**LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ (S/GLUTEN)**
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)

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

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

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

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

Fruita del temps **ECO**

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS
DE SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps **ECO**

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN) TROPICAL**
(enciam **ECO**, blat de moro,
pinya, olives)

**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES**

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN)** (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)

**BOTIFARRA DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives)

**PANINI CASOLÀ AMB
TONYINA I
S/FORMATGE** i amanida

Gelat de gel

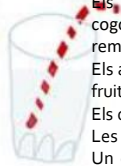
*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **GLUTEN + PLV
+ SOJA NI
DERIVATS.***

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana.
Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.
Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (no **llenties**), arròs, enciam i dos cops per setmana la fruita.
Els dilluns es serveix **FRUITA DEL TEMPS**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA SENSE GLUTEN** exclusivament.
Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seïtons, salmó.

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

Teno

Cuina i lleure
de proximitat





Juny

**SENSE GLUTEN + PLV
+ NO CARN**

**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
(carbassó, porro, api, patata)

**TRUITA DE PATATA I
CEBA** amb enciam **ECO** i
pastanaga

IOGURT VEGETAL

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ
(S/GLUTEN)** amb enciam
ECO i blat de moro

IOGURT VEGETAL

**ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET**

**OUS DURS A LA
CATALANA (S/formatge)**
amb lliet d'enciams **ECO** i
blat de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

***PEIX BLANC AMB
SALSA DE POMA
CONFITADA** i amb **arròs**

Fruita del temps ECO

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

TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps ECO

**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES**

***PEIX BLANC AL FORN**
amb patata al caliu

Fruita del temps ECO

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

**TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(S/GLUTEN, S/LÀCTICS)**

**AMANIDA DE TOMÀQUET,
OLIVES I BLAT DE MORO**

**CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORT**

Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS** (pastanaga,
porro, patata)

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

Fruita del temps

**VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS** (porro,
patata, **crema de llet
vegetal**)

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

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

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

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

Fruita del temps ECO

**BRÒQUIL AMB
PASTANAGA**

**ARRÒS ECO AMB
VERDURES** (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I **DAUS
DE SÍPIA I GAMBES**

Fruita del temps ECO

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN) TROPICAL**
(enciam **ECO**, blat de moro,
pinya, olives)

**CIGRONS ECO
ESTOFATS AMB
VERDURES**

Fruita del temps ECO

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

**MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT**

**PASTA (S/GLUTEN) A
LA NAPOLITANA
S/FORMATGE**

Fruita del temps

**AMANIDA DE PASTA
(S/GLUTEN)** (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)

**MONGETES BLANQUES
SALTADES** amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS
Pica pica (patates xips,
olives)

**PANINI CASOLÀ AMB
TONYINA I
S/FORMATGE** i amanida

Gelat de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **GLUTEN + PLV
+ CARN NI
DERIVATS.***

**Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?**



**Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous**



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

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

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums (**no llenties**), arròs, enciam i dos cops per setmana la fruita.

Els dilluns es serveix **IOGURT VEGETAL**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir. Es serveix **PA SENSE GLUTEN** exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluc calamar, canana, potón, seitons, salmó.

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988



Teno
Cuina i lleure
de proximitat



Juny

SENSE SALSA CARBONARA

DEL 1 AL 5 DE
JUNY

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, api, patata)

TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
pastanaga

logurt natural sense
sucre

DEL 8 AL 12 DE
JUNY

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**

NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i blat de moro

logurt natural sense sucre

DEL 15 AL 19
DE JUNY

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUET

OUS DURS A LA
CATALANA amb llit
d'enciams **ECO** i blat de
moro

Fruita del temps

DEL 22 AL 26 DE
JUNY

**VACANCES
D'ESTIU**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous

MONGETA TENDRA
AMB PATATA

POLLASTRE AMB SALSA
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 amanit i
olives

Fruita del temps **ECO**

MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliu

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES DE
L'HORT

LLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

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

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

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

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

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

Fruita del temps **ECO**

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA GRATINAT

ARRÒS **ECO** AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS
DE SÍPIA I GAMBES

Fruita del temps **ECO**

AMANIDA D'ESPIRALS
ECO TROPICAL AMB
LACTONESA
CASOLANA (enciam **ECO**,
blat de moro, pinya, olives)

LLENTES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURES

Fruita del temps **ECO**

**VACANCES
D'ESTIU**

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERT

PASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA AMB
FORMATGE

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)

BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives, formatge)

PIZZA CASOLANA AMB
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE i amanida

Gelat de gel

Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **SALSA
CARBONARA NI
DERIVATS.**



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita. Els dilluns 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. Es serveix 2 dies/setmana pa integral exclusivament.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.

SENSE LACTOSA



Juny

DEL 1 AL 5 DE
JUNYDEL 8 AL 12 DE
JUNYDEL 15 AL 19
DE JUNYDEL 22 AL 26 DE
JUNY

DILLUNS

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, porro, api, patata)TRUITA DE PATATA I
CEBA amb enciam **ECO** i
pastanaga

IOGURT VEGETAL

LLENTIES **ECO**
ESTOFADES AMB **MILL**NUGGETS DE
POLLASTRE amb enciam
ECO i blat de moro

IOGURT VEGETAL

ARRÒS INTEGRAL AMB
TOMÀQUETOUS DURS A LA
CATALANA (**s/**formatge)
amb llet d'enciams **ECO** i
blat de moro

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

MONGETA TENDRA
AMB PATATAPOLLASTRE AMB SALS
DE POMA CONFITADA i
amb cous cousFruita del temps **ECO**AMANIDA RUSSA (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, ou dur,
tonyina)TRUITA A LA FRANCESA
amb tomàquet amanit i
olivesFruita del temps **ECO**MONGETES BLANQUES
ECO ESTOFADES AMB
VERDURESPOLLASTRE ROSTIT
amb patata al caliuFruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
(**S/LÀCTICS**)
CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES DE
L'HORTLLOM ARREBOSSAT
CASOLÀ amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
S/CROSTONS (pastanaga,
porro, patata)EMPEDRAT DE CIGRONS
(pastanaga, olives, tomàquet,
blat de moro, cogombre)

Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA
S/CROSTONS (porro,
patata, crema de llet
vegetal)*PEIX BLANC A LA
DONOSTIARRA amb
vaset d'arròs blanc

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

AMANIDA D'ARRÒS
ECO (pastanaga,
tomàquet, olives, enciam
ECO)*PEIX BLANC FRESC A
LA LLIMONA AL FORN
amb enciam **ECO** i
cogombreFruita del temps **ECO**BRÒQUIL AMB
PASTANAGAARRÒS **ECO** AMB
VERDURES (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó, pèsols) I DAUS
DE SÍPIA I GAMBESFruita del temps **ECO**AMANIDA D'ESPIRALS
ECO TROPICAL (enciam
ECO, blat de moro, pinya,
oilives)LLENTES **ECO**
ESTOFADES AMB
VERDURESFruita del temps **ECO****VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

MONGETES BLANQUES
ECO SALTADES AMB
ALL I JULIVERTPASTA INTEGRAL A LA
NAPOLITANA
S/FORMATGE

Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA
INTEGRAL (tomàquet,
olives, enciam **ECO**)BOTIFARRA DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

FI DE CURSPica pica (patates xips,
olives)PANINI CASOLÀ AMB
PERNIL DOLÇ I
S/FORMATGE i amanida

Gelats de gel

*Es comprovarà que
no contingui cap
ingredient o traça
de: **LACTOSA NI
DERIVATS.***

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Gelat de maduixa i
plàtan
Gelats de menta i
xocolata
Gelats de mango
Gelats de fruits
vermells i nous



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, pera, plàtan/banana. Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam **ECO**, rave, remolatxa.

Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums, arròs, pasta i enciam i dos cops per setmana la fruita. Els dilluns es serveix **IOGURT VEGETAL**. S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat. Es serveix **PA ESPECIAL (S/LÀCTICS)**.

Un cop al mes es servirà peix fresc. Els peixos a servir són: gallineta, gall de Sant Pere, Lluç calamar, canana, potón, seitons, salmó.