



# 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 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 PATATAPOLLASTRE AMB SALSÀ  
DE POMA CONFITADA i  
amb cous cousFruita 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  
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 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**

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**BRÒQUIL AMB  
PASTANAGA GRATINATARRÒS **ECO** AMB  
VERDURES (ceba,  
tomàquet, pastanaga,  
carbassó, pèsols) I DAUS  
DE SÍPIA I GAMBESFruita del temps **ECO**AMANIDA D'ESPIRALS  
**ECO** 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 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)PIZZA CASOLANA AMB  
PERNIL DOLÇ I  
FORMATGE i amanida

Gelat de gel

**VACANCES  
D'ESTIU**

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.

## 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 lentilles amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.