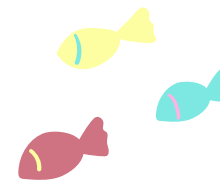
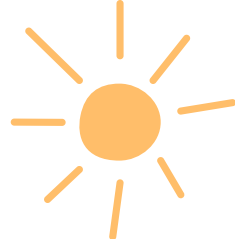


JUNY 2026

COL·LEGI GINESTA



DILLUNS

1 Amanida de lleties
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS

2 Mongeta tendra amb patata
Contraçuixa de pollastre amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

DIMECRES

3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives
Iogurt

DIJOUS

4 Crema de verdures
Salsitxes de pollastre amb tomàquet
Fruita del temps

DIVENDRES

5 Paella d'arròs
Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

8 Amanida d'arròs
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

9 Menestra de verdures
Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

10 Pasta integral a la napolitana
Amanida de mongetes blanques
Iogurt

11 Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella amb amanida
Fruita del temps

12 Amanida de cigrons
Porcions de abadejo al forn amb tomàquet
Fruita del temps

15 Pasta integral saltejats amb verdures de temporada
Trita a la francesa amb enciam i olives
Fruita del temps

16 Empedrat de mongeta blanca
Porció de lluç al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

17 Mongeta tendra amb patata
Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

18 Arròs amb sofregit de tomàquet
Amanida de lleties
Fruita del temps

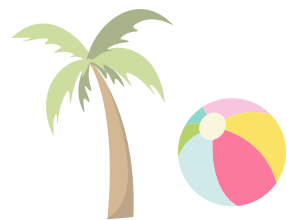
19 Porció de pizza
Nuggets de pollastre amb patates xips
Pastís gelat

VACANCES D'ESTIU

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001115. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Divendres 19: Menú especial

FINAL DE CURS



Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Fruita de temporada: Sindria, meló, maduixa, poma, pera



PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

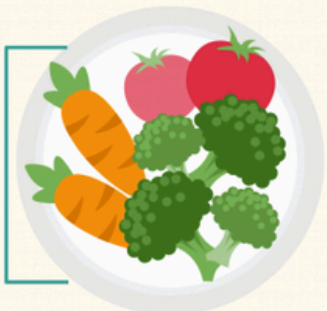
Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.

NOUS MENÚS ESCOLARS
MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

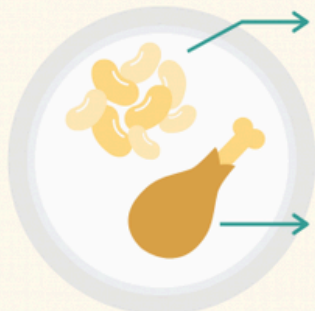
Primer plat

Sense proteïna animal



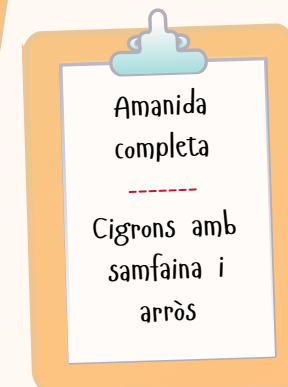
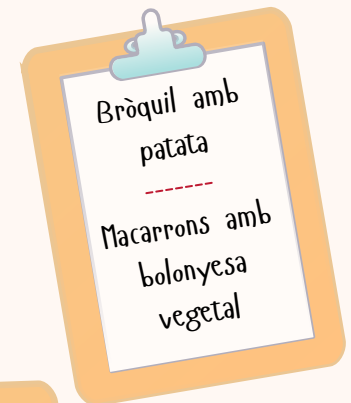
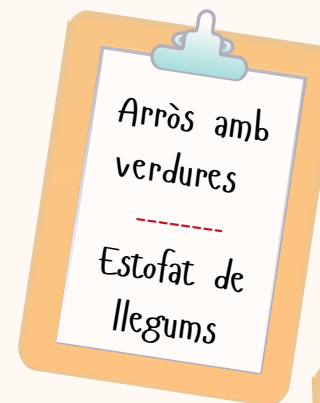

Segon plat

Proteïna vegetal: mínim 2 dies a la setmana



Proteïna animal: màxim 3 dies a la setmana

Carn vermella: màxim 1 dia a la setmana



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària. Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucres envasats

EXEMPLES DEL PLAT SALUDABLE



SI HEM DINAT...

Cereals(pasta, arròs...) -----
Verdures -----
Carn -----
Peix -----
Ous -----
Fruita -----
Làctics -----

PODEM SOPAR...

Verdures cuites o crues, llegums
Llegums o cereals i verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Làctics no ensucrats
Fruita

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	5 Paella d'arròs Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la napolitana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	12 Cigrons estofats amb verdures Porcions d'abadejo al forn amb tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porció de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza Nuggets de pollastre amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre* al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	5 Paella d'arròs Salsitxes de pollastre* amb tomàquet Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la siciliana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Pit de pollastre* amb salseta de formatge Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre* amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza vegetal Nuggets de pollastre* amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bledes amb patata Truita francesa Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Cuixa de pollastre al forn Fruita del temps	3 Pasta blanca amb oli d'oliva Pit de pollastre al forn Fruita del temps	4 Crema de carbassó Magra de porc al forn Fruita del temps	5 Arròs blanc amb oli Lluç al forn Fruita del temps
8 Arròs blanc amb oli d'oliva Truita francesa Fruita del temps	9 Espinacs amb patata Pernilets de pollastre rostits Fruita del temps	10 Pasta blanca amb carbassó saltejat Porcions d'abadejo al forn logurt natural	11 Crema de carbassó Bistec de vedella a la planxa Fruita del temps	12 Bledes amb patata Porcions de d'abadejo al forn Fruita del temps
15 Pasta blanca amb espinacs saltejats Truita francesa Fruita del temps	16 Patata bullida amb oli Porcions de lluç al forn Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre Fruita del temps	18 Arròs blanc amb oli d'oliva Truita francesa Fruita del temps	19 Crema de carbassó Pit de pollastre amb patata logurt natural
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de llenties Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Quinoa amb verdures Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	5 Paella vegetal d'arròs Rotllets de primavera amb tomàquet amanit Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Hamburguesa vegana amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la siciliana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Truita de patata amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de llenties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza vegetal Falafell amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	5 Paella d'arròs Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la napolitana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza Nuggets de pollastre amb xips Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de cigrons Trita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	5 Paella d'arròs Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta sense gluten a la napolitana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta sense gluten saltejada amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de cigrons Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza sense gluten Pollastre arrebossat sense gluten Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de cigrons Trita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	5 Paella vegetal d'arròs Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta sense gluten a la napolitana Amanida de mongetes blanques logurt	11 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta sense gluten saltejada amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de cigrons Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza sense gluten Pollastre arrebossat sense gluten Gelat
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives logurt sense lactosa	4 Crema de verdures (sense làctics) Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	5 Paella d'arròs Porcions de lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la napolitana Amanida de mongetes blanques logurt sense lactosa	11 Crema de carbassó (sense làctics) Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Porcions d'abadejo al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Empedrat de mongeta blanca Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Porció de pizza sense lactosa Nuggets de pollastre amb xips Gelats sense lactosa
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties (sense tonyina) Truita de patates amb enciam i brots de soja Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives logurt	4 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	5 Paella d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	9 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la napolitana Amanida de mongetes blanques (sense tonyina) logurt	11 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Truita de patata amb tomàquet al forn Fruita del temps
15 Pasta integral saltejada amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	16 Menestra de verdures Empedrat de mongeta blanca (sense tonyina) Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Panini vegetal Nuggets de pollastre* amb xips Gelats
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Menestra de verdures Amanida de lleties amb arròs Fruita del temps	2 Mongeta tendra amb patata Quinoa amb verdures Fruita del temps	3 Pasta integral a la bolonyesa vegetal Hamburguesa vegana amb enciam i olives Fruita del temps	4 Crema de verdures Amanida de cigrons amb verduretes Fruita del temps	5 Paella vegetal d'arròs Rotllets de primavera amb tomàquet amanit Fruita del temps
8 Amanida d'arròs Mongeta blanca amb verduretes Fruita del temps	9 Menestra de verdures Hamburguesa vegana amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	10 Pasta integral a la siciliana Amanida de mongetes blanques Fruita del temps	11 Crema de carbassó Quinoa amb verdures Fruita del temps	12 Verdura tricolor Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps
15 Espinasc saltejats Pasta integral saltejada amb verdures de temporada amb soja texturitzada Fruita del temps	16 Menestra de verdures Amanida de lleties (només vegetals) Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Amanida de lleties Fruita del temps	19 DINAR DE FINAL DE CURS: Panini vegetal (sense formatge) Falafell amb xips Gelats a base de fruita
22 VACANCES ESTIU	23 VACANCES ESTIU	24 VACANCES ESTIU	25 VACANCES ESTIU	26 VACANCES ESTIU
29 VACANCES ESTIU	30 VACANCES ESTIU			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.