

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 1r: Macarrons amb salsa napolitana 🍷 2n: Hamburguesa de pollastre amb xampinyons Postres: Fruita del temps	2 1r: Crema freda de carabassó 2n: Truita de patata amb samfaina 🍷 Postres: Fruita del temps	3 1r: Arròs amb tomàquet 2n: Peix amb amanida variada 🍷 Postres: Fruita del temps	4 1r: Mongeta verda amb patata al vapor 2n: Aletes de pollastre amb cus-cus Postres: logurt 🍷	5 1r: Amanida de pasta 🍷 2n: Nuggets amb patates 🍷 Postres: Gelat de gel
Amanida completa amb quinoa i ou dur. logurt.	Torrada de tonyina amb tomàquet amanit. Fruita.	Meló amb pernil i pa amb tomàquet. Fruita.	Crema de verdures i lluç al forn amb patata. Fruita.	Gaspaxo amb truita francesa i torrades de pa. Fruita.
8: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Llenties estofades amb verdures 2n: Contra cuixa al forn amb carabassó Postres: Fruita del temps	9: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Crema freda 2n: Mandonguilles amb sofregit de tomàquet Postres: Fruita del temps	10: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Arròs asiàtic amb soja 2n: Truita francesa amb formatge 🍷 Postres: Fruita del temps	11: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Fideuà de verdures 🍷 2n: Calamars a la romana amb amanida Postres: logurt 🍷	12: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Amanida russa amb ou dur 2n: Lluç a la romana amb amanida 🍷 Postres: Gelat de gel
Vichyssoise amb torrada de formatge fresc. Fruita.	Purè de verdures amb salmó al forn. logurt.	Amanida de patata i ou dur. Fruita.	Truita d'alls tendres amb tomàquet amanit. Fruita.	Hamburguesa vegetal amb amanida. Fruita.
15: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Macarrons gratinats 🍷 2n: Llom a la planxa amb patates Postres: Fruita del temps	16: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Amanida d'arròs amb gall d'indi 2n: Truita de patata amb formatge 🍷 Postres: Fruita del temps	17: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Crema freda 2n: Lluç a la romana amb xampinyons 🍷 Postres: Fruita del temps	18: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Amanida de patata i ceba 2n: Pollastre al forn amb herbes i xampinyons Postres: logurt 🍷	19: HORARI INTENSIU 🍷 1r: Espirals de verdura 🍷 2n: Nuggets amb tomàquet 🍷 Postres: Gelat de gel
Humus amb bastonets de verdures i torrades. Fruita.	Amanida de quinoa amb tomàquet i cogombre. Fruita.	Sopa de verdures i truita francesa. logurt.	Torrada amb alvocat i ou dur. Fruita.	Carabassó a la planxa amb lluç i patata. Fruita.

🍷 NUTRICONSELL!: ALIMENTS DE JUNY

Amb l'arribada de la calor venen més ganes de plats fresquets i colorits :). Aquest mes podem gaudir de fruites i verdures de temporada com el tomàquet, carbassó, cogombre, pebrot, mongeta tendra, meló, síndria, albercocs, cireres, nectarines i préssecs.

Una bona oportunitat per hidratar-nos bé i omplir els plats de color i sabor!

L'EQUIP SOMIATRUITES US DESITJA UNES MOLT BONES VACANCES D'ESTIU!





MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ - ESCOLA LA GINESTA

*RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 1r: Macarrons amb salsa napolitana 2n: Hamburguesa de llegums amb xampinyons Postres: Fruita del temps	2 1r: Crema freda de carabassó 2n: Truita de patata amb samfaina 🍌 Postres: Fruita del temps	3 1r: Arròs amb tomàquet 2n: Lassanya vegetal Postres: Fruita del temps	4 1r: Mongeta verda amb patata al vapor 2n: Pollastre vegetal amb cus-cus 🌱 Postres: logurt 🍌	5 1r: Amanida de pasta 🌱 2n: Nuggets vegetals amb patates panaderes 🌱 Postres: Gelat de gel
Amanida completa amb quinoa i ou dur. logurt.	Torrada d'hummus amb tomàquet amanit. Fruita.	Crema freda de llegums i pa amb tomàquet. Fruita.	Crema de verdures i lluç al forn amb patata. Fruita.	Gaspaxo amb truita francesa i torrades de pa. Fruita.
8: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Llenties estofades amb verdures 2n: Pollastre vegetal amb carabassó 🌱 Postres: Fruita del temps	9: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Crema freda 2n: Mandonguilles vegetals amb tomàquet natural 🌱 Postres: Fruita del temps	10: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Arròs asiàtic amb soja 2n: Truita francesa amb formatge 🍌 Postres: Fruita del temps	11: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Fideuà amb verdures 2n: Empanat vegetal amb amanida 🌱 Postres: logurt 🍌	12: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Amanida russa amb maionesa 2n: Salsitxes vegetals amb patates 🌱 Postres: Gelat de gel
Vichyssoise amb torrada de formatge fresc. Fruita.	Purè de verdures amb tofu a la planxa. logurt.	Amanida de patata i llenties. Fruita.	Truita d'alls tendres amb tomàquet amanit. Fruita.	Soja texturitzada amb amanida. Fruita.
15: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Macarrons amb tomàquet i formatge 🍌 2n: Hamburguesa vegetal amb patates i albergínia al forn 🌱 Postres: Fruita del temps	16: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Amanida d'arròs amb blat de moro 2n: Truita de patata amb formatge 🍌 Postres: Fruita del temps	17: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Crema freda 2n: Formatgets amb carabassó 🍌 Postres: Fruita del temps	18: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Amanida de patata i ceba 2n: Pollastre vegetal amb xampinyons 🌱 Postres: logurt 🍌	19: HORARI INTENSIU 🕒 1r: Espirals de verdura 🌱 2n: Nuggets vegetals amb tomàquet 🌱 Postres: Gelat de gel
Humus amb bastonets de verdures i torrades. Fruita.	Amanida de quinoa amb tomàquet i cogombre. Fruita.	Sopa de verdures i truita francesa. logurt.	Carabassó a la planxa amb tofu i arròs saltat. Fruita.	Torrada amb alvocat i ou dur. Fruita.

🌞 NUTRICONSELL!: ALIMENTS DE JUNY

Amb l'arribada de la calor venen més ganes de plats fresquets i colorits :). Aquest mes podem gaudir de fruites i verdures de temporada com el tomàquet, carbassó, cogombre, pebrot, mongeta tendra, meló, síndria, albercocs, cireres, nectarines i préssecs.

Una bona oportunitat per hidratar-nos bé i omplir els plats de color i sabor!

L'EQUIP SOMIATRUITES US DESITJA UNES MOLT BONES VACANCES D'ESTIU!

