

## DILLUNS

- 1 Bròquil amb patata  
Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i **pa integral**

Coliflor gratinada  
Salmó al papillot amb espàrrecs logurt

- 2 Amanida de patata (tonyina, tomàquet i olives)  
Trita francesa amb formatge i amanida (cogombre, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps

Seques a l'allet  
Pit de gall dindi amb verdures a la planxa logurt

- 15 Trinxat de verdures (col i patata)  
Llenties **ECO** estofades amb arròs  
Fruita del temps i **pa integral**

Meló amb pernil  
Llenguado a la planxa amb amanida logurt

## DIMARTS

- 2 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i ceba)  
Cap de llom al forn amb amanida (enciam, olives i cogombre)  
Fruita del temps

Espinacs amb patata  
Rotllets de primavera amb carbassó al forn logurt amb nous

- 9 Crema de verdures (porros i pastanaga) amb crostons  
Daus de gall dindi guisats amb cuscús  
Fruita del temps i **pa integral**

Torrada d'escalivada  
Bacallà al forn amb amanida logurt

- 16 Crema de carbassa amb crostons  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de pasta  
Trita de patates i espàrrecs logurt

## DIMECRES

- 3 Crema de carbassó  
Pernillets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)  
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de quinoa  
Ous estrellats amb verdures logurt

- 10 Coliflor amb beixamel  
Cigrons **ECO** guisats amb verdures (carbassó i pastanaga)  
Fruita del temps i **pa integral**

Wok de verdures  
Peixet a la planxa amb amanida logurt

- 17 Sopa d'arròs amb verdures (pastanaga, porros i brou vegetal casolà)  
Bacallà amb patata panadera al forn  
Meló i **pa integral**

Bledes saltades amb panses  
Gall dindi al forn amb amanida logurt amb fruits secs

## DIJOUS

- 4 Macarrons integrals al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)  
Llenties **ECO** estofades amb porros i pastanaga  
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de l'hort  
Pintxos de vedella adobats amb cuscús Quèfir

- 11 Fideuà vegetal (mongeta verda, carbassa i ceba)  
Seitons arrebossats amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i **pa integral**

Vichyssoise  
Cap de llom al forn amb moniato logurt

- 18 Cigrons guisats amb pebrots i ceba  
Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i cogombre)  
Fruita del temps **ECO**

Gaspatxo  
Croquetes d'espinacs amb xips d'albergínia logurt

## DIVENDRES

- 5 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)  
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet i enciam)  
**logurt sostenible natural sense sucre**

Hamburguesa vegetal completa amb patates  
Fruita del temps

- 12 Arròs integral amb tomàquet  
Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
**logurt sostenible natural sense sucre**

Amanida verda amb fruits secs  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Fruita del temps

- 19 **MENÚ FINAL DE CURS**  
Pasta integral amb tomàquet i formatge  
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Gelats de terrina

Amanida de quinoa amb gambes i alvocat  
Fruita del temps

Juny

L'ESTIU MÉS GAUDÍ!

El curs acaba amb un mosaic de colors!

Com el trencadís, el nostre plat és un mosaic de colors i sabors. Menja fruita fresca i hidrata't bé per a un estiu ple d'aventures

Visca les vacances!

Bon profit i feliç esport!

Hola, soc CAROTET!  
Al juny: beu aigua, menja fruita fresca i celebrem el **FINAL DE CURS** amb energia!

**Bons Habits!** Beu aigua fresca cada dia, perquè la hidratació sense sucre manté el cos actiu i la ment concentrada.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA  
\*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g

Menús supervisats per  
Dietista-Nutricionista  
Col·legiada n°CAT002423