

DILLUNS

1

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

8

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

15

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

DIMARTS

2

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

9

(* Crema de verdures (porros i
pastanaga) sense crostons ni
làctics
Daus de gall dindi guisats amb
cuscús
(* Fruita del temps

16

(* Crema de carbassa sense
crostons ni làctics
Hamburguesa de vedella a
la planxa amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
(* Fruita del temps

DIMECRES

3

(* Crema de carbassó sense
làctics
Pernillets de pollastre al forn
amb samfaina (tomàquet,
pebrots, ceba i albergínia)
(* Fruita del temps

10

(* Coliflor amb patata
Cigrons **ECO** guisats amb
verdures (carbassó i pastanaga)
(* Fruita del temps

17

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

DIJOUS

4

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

11

(* Fideuà vegetal amb brou
casolà (carbassa i ceba)
(* Peix blanc arrebossat
casolà amb amanida (enciam,
pastanaga i blat de moro)
(* Fruita del temps

18

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

DIVENDRES

5

(* Arròs amb oli i orenga
Lluç al forn amb llimona i
amanida (tomàquet i enciam)
(* Fruita del temps

12

Arròs integral amb
tomàquet
Contra cuixa de pollastre a
l'allet amb amanida (enciam,
pastanaga i olives)
(* Fruita del temps

19

MENÚ FINAL DE CURS
(* Pasta integral amb
tomàquet
Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, pastanaga i olives)
(* Gelat de gel

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
BLANC I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

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

ESCOLA MERCÈ RODOREDÀ

FAVISME: SENSE FAVES, PÈSOLS, FRUITS SECS, MONGETA VERDA NI LÀCTICS

*EN LES ELABORACIONS QUE CONTINGUIN SALSA DE TOMÀQUET, SEMPRE S'UTILITZARÀ TOMÀQUET NATURAL.

endermar