

DILLUNS

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

DIMECRES

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

DIJOUS

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

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 de soja

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

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

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

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

12 Arròs integral amb
tomàquet
Contra cuixa de pollastre
a l'allet amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
(* logurt de soja

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

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

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

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

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!

ESCOLA MERCÈ RODOREDÀ

SENSE PLV

CENTENARI GAUDÍ
1926-2026 • DE L'ART A LA TAULA

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