

DILLUNS

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

8 Amanida de patata
(tonyina, tomàquet i olives)
Trita francesa amb
formatge i 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 i **pa
integral**

DIMARTS

2 Mongetes blanques
guisades amb verdures
(carbassa i ceba)
(* Peix blanc al forn amb
amanida (enciam, olives i
cogombre)
Fruita del temps

9 Crema de verdures (porros i
pastanaga) amb crostons
(* Hamburguesa vegetal al
forn amb cuscús
Fruita del temps i **pa
integral**

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

DIMECRES

3 Crema de carbassó
(* Ous durs amb samfaina
(tomàquet, pebrots, ceba i
albergínia)
Fruita del temps i **pa
integral**

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

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

DIJOUS

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

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

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 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**

12 Arròs integral amb
tomàquet
(* Remenat d'ou amb
amanida (enciam, pastanaga
i olives)
**logurt sostenible natural
sense sucre**

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

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

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

SENSE CARN

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

endermar

menús
sostenibles

Juny

