

## 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)  
Cap de llom al forn amb  
amanida (enciam, olives i  
cogombre)  
Fruita del temps

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

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

## DIMECRES

3 Crema de carbassó  
Pernillets de pollastre al  
forn 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 amb brou  
casolà (mongeta verda, carbassa i  
ceba)  
(\*) Peix blanc arrebossat  
casolà 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  
Contra cuixa de pollastre  
a l'allet amb amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
**logurt sostenible natural  
sense sucre**

19 **MENÚ FINAL DE CURS**  
Pasta integral amb  
tomàquet i formatge  
Pollastre 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 FRUITS SECS

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