



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ A LA PLANXA GU AMANIDA VARIADA PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P PAELLA D'HORTALISSES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P FESOLS ESTOFATS (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU BASTONETS DE PASTANAGA AL FORN (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P AMANIDA DE LLACETS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU PATATES XIPS PO GELAT (6, 7) 7
1P LLENTIES ESTOFADES AMB XORIÇ 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE VERDURES (1, 6, 7, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORETES (1, 6, 8, 11) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P TALLARINES A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 14
1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB Salsa de LLIMONA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P TRUITA DE MOZZARELLA I TOMAQUETS (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, cogombre, blat de moro, pastanaga, ceba i brots verds) (3, 4, 9) 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS AMB MAIONESA DE CÍTRICS (3, 14) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) PO FRUITA DEL TEMPS 20	21

EL MENÚ DE LA SETMANA DEL 10 AL 14 DE JUNY L'HA PLANIFICAT ELS ALUMNES DE 4T



Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.



LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

Gelats saludables en 3 passos

1. Base

Escull la fruita que més
t'agradi i tritura-la sola,
amb iogurt, llet o begudes
vegetals.



2. Congela

Busca motlles originals
i cap al congelador.
Hauràs d'esperar 4h.



3. Topping

Completa el teu gelat amb els
toppings que més t'agradin:
coco, fruits secs, xocolata
>70%...

