


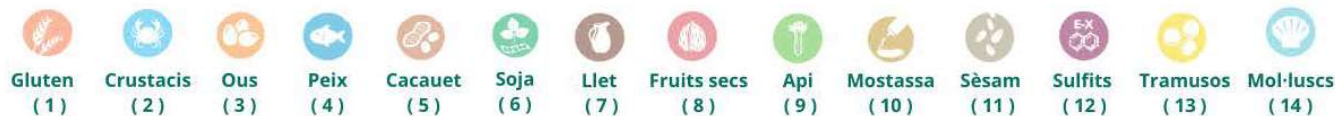
JUNY | ESCOLA CONGOST (sense porc)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE MOZZARELLA I TOMAQUETS (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASOLANA DE TONYINA (1, 4, 7,T6, T10) AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU PO IOGURT (7)
2	3	4	5	6
1P VERDURA DE TEMPORADA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE PATATES (3) XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7)	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P BACALLÀ AL FORN (2, 4, 14) GU CRUDITÉS PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4, T3) 2P NUGGETS VEGETARIANS (1, 3, 6) GU GASPATXO (12) PO FRUITA DEL TEMPS
9	10	11	12	13
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SALPICÓ DE LLEGUMS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA I MEL (3, 4, 10, 12, T3) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU PATATA PANADERA PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	
16	17	18	19	20



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

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS



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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

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. Guarnició

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