

Juny

DEL 3 AL 7 DE
JUNY

DEL 10 AL 14 DE
JUNY

DEL 17 AL 21
DE JUNY

DEL 26 AL 29
DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA
CASOLANA

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL A LA
CARBONARA
(bacó, ceba, nata)

TRUITA DE PATATA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

PÈSOLS AMB PATATA

CROQUETES DE
POLLASTRE amb
tomàquet amanit i olives

logurt natural sense sucre

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORT

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

logurt natural sense sucre

GASPATXO SUAU AMB
CROSTONS

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb patates al
caliu

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

VERDURA TRICOLOR

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)

SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

GALL DINDI ROSTIT
amb salsa de carbassó i
porros

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de maduixa i
plàtan

Gelat de menta i
xocolata

DIJOUS

AMANIDA DE PASTA
AMB TONYINA
(tomàquet, olives, enciam)

*PEIX BLANC AL FORN
amb salsa verda

Fruita del temps

BRÒQUIL, PASTANAGA I
PATATA GRATINAT

FIDEUS A LA CASSOLA
(*PEIX BLANC, ceba, all,
pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, ou dur, enciam)

*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

Gelat de mango

Gelat de fruits
vermells i nous

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES I
VERDURES

GALL DINDI GUISAT
AMB TOMÀQUET amb
vaset d'arròs

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB
PATATA

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS

Fruita del temps

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives, formatge)

HAMBURGUESA MIXTA
COMPLETA (formatge,
enciam, salsa de
tomàquet) AMB PA DE
BURGUER

Gelat de gel

**VACANCES
D'ESTIU**



Les **fruites** són de temporada i proximitat : Nespres, albercocs, préssec, nectarines, síndria, poma, meló, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

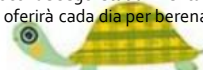
Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses i la fruita.

Es serveix **iogurt natural sense sucre**. I peix i els **ous seran frescos** garantint el protocol de seguretat alimentària i una temperatura >75°C el centre de l'aliment.. Als alumnes fins a 2º de primària se'ls oferirà cada dia per berenar fruita i els dimecres pa amb xocolata negra.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.

OVOLACTOVEGETARIÀ

Juny

DEL 3 AL 7 DE JUNY

DEL 10 AL 14 DE JUNY

DEL 17 AL 21 DE JUNY

DEL 26 AL 29 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS AMB
TOMÀQUETTRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA
CASOLANA (S/TONYINA)TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL A LA
CARBONARA
(s/bacó, ceba, nata)TRUITA DE PATATA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

PÈSOLS AMB PATATA

TOFU ARREBOSSAT
CASOLA amb tomàquet
amanit i olives

Iogurt natural sense sucre

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTTOFU A LA LLIMONA
amb tomàquet amanit i
olives

Iogurt natural sense sucre

GASPATXO SUAU AMB
CROSTONSPÈSOLS SALTATS AMB
CEBA amb patates al
caliu

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

VERDURA TRICOLOR

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)CIGRONS SALTATS amb
salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

MINESTRA DE
VERDURES AMB
PATATALLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

AMANIDA DE PASTA
S/TONYINA (tomàquet,
olives, enciam)TRUITA A LA
FRANCESA amb
amanida variada

Fruita del temps

BRÒQUIL, PASTANAGA I
PATATA GRATINATFIDEUS A LA CASSOLA
(SEITÀ, ceba, all, pebrot
verd i tomàquet)

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, ou dur, enciam)TRUITA A LA
FRANCESA amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES I
VERDURESSEITÀ GUISAT AMB
TOMÀQUET amb vaset
d'arròs

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB
PATATALLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS

Fruita del temps

FI DE CURSPica pica (patates xips,
olives, formatge)HAMBURGUESA
VEGETAL COMPLETA
(formatge, enciam, salsa
de tomàquet) AMB PA
DE BURGUER

Gelat de gel

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Es comprovarà
que no contingui
cap ingredient o
traça de: **CARN,
PEIX**



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

Les **fruites** són de temporada i proximitat : Nespres, albercocs, préssec, nectarines, síndria, poma, meló, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdres i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses i la fruita.

Es serveix **iogurt natural sense sucre**. I peix i els ous **seran frescos** garantint el protocol de seguretat alimentària i una temperatura >75°C el centre de l'aliment.. Als alumnes fins a 2º de primària se'ls oferirà cada dia per berenar fruita i els dimecres pa amb xocolata negra.

SENSE LACTOSA

Juny

DEL 3 AL 7 DE
JUNYDEL 10 AL 14 DE
JUNYDEL 17 AL 21
DE JUNYDEL 26 AL 29
DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS AMB
TOMÀQUETTRUITA DE FORMATGE
S/LACTOSA amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

AMANIDA RUSSA
CASOLANA (**MAIONESA**
S/LACTOSA)TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

PASTA INTEGRAL A LA
CARBONARA
(bacó, ceba, **nata**
S/LACTOSA)TRUITA DE PATATA
amb tomàquet amanit i
olives

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

PÈSOLS AMB PATATA

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olives**logurt natural**
S/LACTOSAARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORT**POLLASTRE A LA**
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives**logurt natural S/LACTOSA**GASPATXO SUAU AMB
***CROSTONS**CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb patates al
caliu

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

VERDURA TRICOLOR

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES
amb enciam, remolatxa i
blat de moro

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
AMB *CROSTONS
(pastanaga, porro, patata)***SALSITXES DE PORC AL**
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES**GALL DINDI ROSTIT**
amb salsa de carbassó i
porros

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

AMANIDA DE PASTA
AMB TONYINA
(tomàquet, olives, enciam)***PEIX BLANC AL FORN**
amb salsa verda

Fruita del temps

BRÒQUIL, PASTANAGA I
PATATA GRATINAT
S/LACTOSA**FIDEUS A LA CASSOLA**
(*PEIX BLANC, ceba, all,
pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS
(pastanaga, tomàquet,
olives, ou dur, enciam)***PEIX BLANC AMB**
JULIVERT AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES I
VERDURES**GALL DINDI GUISAT**
AMB TOMÀQUET amb
vaset d'arròs

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB
PATATA**LLENTIES ESTOFADES**
AMB ARRÒS

Fruita del temps

FI DE CURSPica pica (patates xips,
olives, **formatge**
S/LACTOSA)**HAMBURGUESA MIXTA**
COMPLETA (formatge
S/LACTOSA, enciam,
salsa de tomàquet) **AMB**
PA DE BURGUER
(S/LACTOSA)

Gelat de gel

**VACANCES
D'ESTIU**Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?Es comprovarà
que no contingui
cap ingredient o
traça de:
LACTOSA

Les **fruites** són de temporada i proximitat : Nespres, albercocs, préssec, nectarines, síndria, poma, meló, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% de les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses i la fruita.

Es serveix **logurt natural sense LACTOSA**.. I peix i els ous **seran frescos** garantint el protocol de seguretat

alimentària i una temperatura >75°C el centre de l'aliment.. Als alumnes fins a 2º de primària se'ls oferirà cada dia per berenar fruita i els dimecres pa amb xocolata negra.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988

Teno
Cuina i lleure
de proximitat