

MENÚ MAIG 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1 FESTIU
4	5	6	7	8
Amanida de cigrons Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals a la norma Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Amanida d'arròs Llenties amb verdures Iogurt natural	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Amanida d'espirlals Llom amb samfaina Fruita de temporada	Crema de pèsols Truita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Llenguadina al forn amb amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats amb amanida Iogurt natural	Amanida caprese Mongetes blanques guisades Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Arròs amb verdures Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto Rap al forn amb amanida Fruita de temporada	Amanida de llenties Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	Amanida russa Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita de temporada	FESTIU
25	26	27	28	29
FESTIU	Amanida verda amb formatge fresc Macarrons integrals amb salsa bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada	Amanida d'arròs Fogoner al forn amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Cuscús amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida Fruita de temporada	Empedrat de cigrons Pernilets de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà un mínim de 2 cops/setmana pa integral. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, plàtan, meló...

El cogombre és una verdura estrella del menú de temporada de maig: fresc, lleuger i molt hidratant. Amb un alt contingut en aigua, aporta vitamina C i ajuda a mantenir-nos refrescats amb l'arribada de la calor. És perfecte per amanides o plats lleugers, donant un toc cruixent i agradable. Sens dubte, és un imprescindible per gaudir d'una cuina senzilla, de temporada i sana per cuidar la salut.