

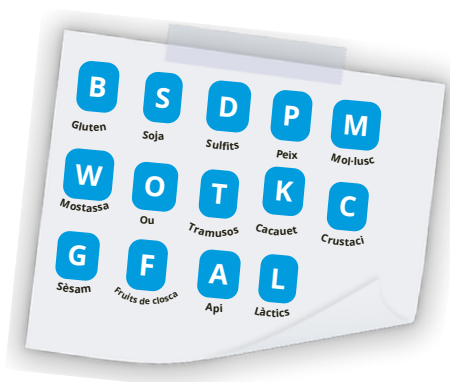
Escola Poble-Sec

Menú juny 2026



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Pollastre arrebossat (B, S, W, O, G) amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Llenties ECO estofades (B) logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata ECO Mandonguilles a la jardineria (D, S) Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa i cruditès de temporada (G, B, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO (B) Truita de patata i ceba ECO (O) amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O) Pollastre teriyaki (B, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L) Pastís de carn ECO gratinat amb verdures de temporada ECO (L) Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO amb beixamel (L, B, S, W) Gallineta al forn (P, M, C) amb samfaina ECO logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Pernillets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W) i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO (B, S, W) amb picada d'ou (O) Gall d'indi amb salsa de xampinyons (L) amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza de formatge i gall d'indi (B, S, W, L) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, S, W, O) Gelats



FRUITES DE TEMPORADA

Albercoc, poma, plàtan, préssec, nectarina, paraguaià, cirera, gerds, meló, síndria, nespra, nabius



VERDURES DE TEMPORADA

Ceba, porro, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, albergínia, carbassó, cogombre, pebrot



Maig i juny: Japó i Filipines



Aquest mes de juny, continuem el nostre viatge per l'oceà Pacífic, unint dos arxipèlags que, tot i estar separats per milers de quilòmetres, comparteixen un mateix destí lligat al mar.

A través de la cultura mil·lenària del **Japó**, descobrim el concepte del **satoumi**, una filosofia que ens ensenya com les comunitats humanes poden conviure amb l'oceà de manera sostenible, generació rere generació, demostrant que una relació equilibrada amb la natura no és només possible, sinó necessària. A l'altra cara de la moneda, les **Filipines** ens mostren la fragilitat d'aquest ecosistema; situades al cor del Triangle del Corall, la zona amb més biodiversitat marina del món, pateixen avui una crisi profunda a causa de la **contaminació per plàstics** que viatja pels seus rius cap a l'alta mar.

El 1997 el capità Charles Moore, navegant des de Hawaii cap a Califòrnia, va descobrir una zona del Pacífic Nord on el mar estava literalment ple de fragments de plàstic fins on arribava la vista. Aquesta descoberta va batejar el que avui coneixem com la **Gran Illa de Plàstic del Pacífic**. És la més gran de les cinc zones d'acumulació que existeixen als oceans del món.

L'illa ocupa 1,6 milions de km², una superfície més gran que tres vegades França. Conté aproximadament 1,8 bilions de peces de plàstic amb un pes estimat d'unes 100.000 tones. I el 46% d'aquest plàstic són xarxes de pesca abandonades - les anomenades xarxes fantasma- que continuaran matant animals marins durant dècades.

En aquest tancament de curs, volem que els infants entenguin que **tot està connectat**: el plàstic que s'aboca en un riu de Manila pot acabar afectant la vida marina de les costes de Tòquio.

Som a la dècada decisiva per protegir **el motor que produeix l'oxigen** que respirem, i a Valors escollim ser part de la solució, educant des de la cura i el respecte per la nostra pròpia existència.

ON SÓN LES ILLES DE PLÀSTIC?



"La crisi del plàstic també és una crisi climàtica: el 99% del plàstic es fabrica a partir de combustibles fòssils."

— **GLORIA ESTENZO RAMOS** — VICEPRESIDENTA DE OCEANA FILIPINES



MENÚ BASAL

Legenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Pollastre arrebossat (B, S, W, O, G) amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Llenties ECO estofades (B) logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata ECO Mandonguilles a la jardineria (D, S) Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa i crudits de temporada (G, B, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO (B) Truita de patata i ceba ECO (O) amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O) Pollastre teriyaki (B, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L) Pastís de carn ECO gratinat amb verdures de temporada ECO (L) Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO amb beixamel (L, B, S, W) Gallineta al forn (P, M, C) amb samfaina ECO logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W) i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO (B, S, W) amb picada d'ou (O) Gall d'indi amb salsa de xampinyons (L) amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza de formatge i gall d'indi (B, S, W, L) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, S, W, O) Gelat



NO VEDELLA

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Pollastre arrebossat (B, S, W, O, G) amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Llenties ECO estofades (B) logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata ECO Mandonguilles de pollastre a la jardinera Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa i crudités de temporada (G, B, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO (B) Truita de patata i ceba ECO (O) amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O) Pollastre teriyaki (B, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L) Pastís de picada d'au ECO gratinat amb verdures de temporada ECO Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO amb beixamel (L, B, S, W) Gallineta al forn (P, M, C) amb samfaina ECO logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W) i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO (B, S, W) amb picada d'ou (O) Gall d'indi amb salsa de xampinyons (L) amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza de formatge i gall d'indi (B, S, W, L) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, S, W, O) Gelat

HALAL

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Pollastre halal arrebossat amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Llenties ECO estofades (B) logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata ECO Mandonguilles de pollastre halal a la jardinera Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa i crudités de temporada (G, B, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO (B) Truita de patata i ceba ECO (O) amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O) Pollastre halal teriyaki amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L) Pastís de picada d'au halal ECO gratinat amb verdures de temporada ECO Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO amb beixamel (L, B, S, W) Gallineta al forn (P, M, C) amb samfaina ECO logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Pernilets de pollastre halal al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W) i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO (B, S, W) amb picada d'ou (O) Gall d'indi halal amb salsa de xampinyons amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza de formatge Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, S, W, O) Gelat

OVOLACTOVEGETARIÀ

Llegenda d'al·lèrgens
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Tofu arrebossat amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Llenties ECO estofades (B) logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata ECO Mongetes blanques a la jardineria Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa i cruditès de temporada (G, B, S, W) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO (B) Truita de patata i ceba ECO (O) amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O) Seità en salsa teriyaki amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L) Pastís de llegum ECO gratinat amb verdures de temporada ECO Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO amb beixamel (L, B, S, W) Truita francesa amb samfaina ECO logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Mongetes blanques saltejades amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W) i hortalisses ECO fresques de temporada Tofu en salsa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO (B, S, W) amb picada d'ou (O) Truita de xampinyons amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza de formatge Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, S, W, O) Gelat

NO CARN

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Peix arrebossat amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Llenties ECO estofades (B) logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata ECO Mongetes blanques a la jardineria Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa i crudités de temporada (G, B, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO (B) Truita de patata i ceba ECO (O) amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O) Seità en salsa teriyaki amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L) Pastís de llegum ECO gratinat amb verdures de temporada ECO Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO amb beixamel (L, B, S, W) Gallineta al forn (P, M, C) amb samfaina ECO logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W) i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO (B, S, W) amb picada d'ou (O) Truita de xampinyons amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza de formatge Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, S, W, O) Gelat

NO LACTOSA

Legenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis integrals amb xampinyons saltejats Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO <i>sense crostonets</i> Pollastre arrebossat (B, S, W, O, G) amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Llenties ECO estofades (B) logurt de soja	Mongeta verda amb patata ECO Mandonguilles a la jardineria (D, S) Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa i crudités de temporada (G, B, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO (B) Truita de patata i ceba ECO (O) amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O) Pollastre teriyaki (B, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre s/ formatge fresc i olives ECO Pastís de carn ECO s/ fromatge Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO al vapor Gallineta al forn (P, M, C) amb samfaina ECO logurt de soja
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W) i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO (B, S, W) amb picada d'ou (O) Gall d'indi amb xampinyons saltejats amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza s/ lactosa, s/ formatge i gall d'indi Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, S, W, O) Gelat

NO GLUTEN

Legenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis s/gluten amb salsa de xampinyons Truita francesa (O) amb amanida d'espinaç i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO <i>sense crostonets</i> Pollastre planxa amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Mongetes blanques ECO estofades logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata ECO Mandonguilles a la jardineria (D, S) Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa s/ gluten Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum s/ gluten i verdures Truita de patata i ceba ECO (O) amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Espaguetis s/ gluten amb verdures saltejades Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L) Pastís de carn ECO gratinat amb verdures de temporada ECO (L) Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO al vapor Gallineta al forn (P, M, C) amb samfaina ECO logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cigrons ECO i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO s/ gluten amb picada d'ou (O) Gall d'indi amb salsa de xampinyons (L) amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza de formatge i gall d'indi (B, S, W, L) Macarrons s/ gluten amb bolonyesa de mongetes blanques Gelat



NO OU

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis s/ ou amb salsa de xampinyons Peix al forn amb amanida d'espinaacs i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Pollastre a la planxa amb enciam i pebrot Fruita de temporada ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives Llenties ECO estofades (B) logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata ECO Mandonguilles a la jardinera (D, S) Fruita de temporada ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa i cruditès de temporada (G, B, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO (B) Gall d'indi a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada ECO	Yakisoba s/ ou de verdures Pollastre teriyaki (B, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L) Pastís de carn ECO gratinat amb verdures de temporada ECO (L) Fruita de temporada ECO	Arròs integral amb salsa de verdures ECO Empedrat de mongetes blanques ECO amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO Fruita de temporada ECO	Patates ECO amb beixamel (L, B, S, W) Gallineta al forn (P, M, C) amb samfaina ECO logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ECO	Arròs integral a la napolitana Peix al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W) i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada ECO	Salmorejo ECO (B, S, W) s/ ou Gall d'indi amb salsa de xampinyons (L) amb patates al forn Fruita de temporada ECO	Pizza de formatge i gall d'indi (B, S, W, L) Macarrons s/ ou amb bolonyesa de llenties ECO Gelat

RECOMANACIONS SOPARS:

JUNY



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

Llegenda d'al·lèrgens
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
Peix blau	Proteïna vegetal	Carn blanca	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís CAT002124
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica