

DILLUNS

- 1** Crema de carbassó
Cap de llom al forn amb
samfaina (tomàquet, pebrots,
ceba i albergínia)
Fruita del temps i **pa
integral**

Amanida de quinoa
Ous estrellats amb verduretes
logurt

- 8** Pèsols amb patata
Botifarra de pagès al forn
amb cuscús
Fruita del temps i **pa
integral**

Torrada d'escalivada
Bacallà al forn amb amanida
logurt

- 15** Crema de carbassa amb
crostons
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de pasta
Truita de patates i espàrrecs
logurt

DIMARTS

- 2** Macarrons integrals al
pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Truita de patata amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Coliflor gratinada
Salmó al papillot amb espàrrecs
logurt

- 9** Amanida d'estiu (patata,
tonyina, tomàquet i olives)
Truita francesa amb
formatge i amanida (cogombre,
pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Seques a l'allet
Pit de gall dindi amb verduretes a la planxa
logurt

- 16** Trinxat de verduretes (col i
patata)
Llenties **ECO** estofades
amb arròs
Fruita del temps

Meló amb pernil
Llenguado a la planxa amb amanida
logurt

DIMECRES

- 3** Mongetes blanques guisades
amb verduretes (carbassa i ceba)
Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, olives i
cogombre)
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Rotllets de primavera amb carbassó al forn
logurt amb nous

- 10** Arròs integral amb
tomàquet
Cigrons **ECO** guisats amb
verdures (carbassó i pastanaga)
Fruita del temps i **pa
integral**

Wok de verduretes
Peixet a la planxa amb amanida
logurt

- 17** Arròs amb verduretes
(pastanaga, porros i xampinyons)
Bacallà amb patata
panadera al forn
Fruita del temps i **pa
integral**

Bledes saltades amb panses
Gall dindi al forn amb amanida
logurt amb fruits secs

DIJOUS

- 4** Mongeta verda amb
patata
Llenties **ECO** estofades
amb porros i pastanaga
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Pintxos de vedella adobats amb cuscús
Quéfir

- 11** Fideuà vegetal
(mongeta verda, carbassa i ceba)
Seitons arrebossats amb
amanida (enciam, pastanaga i
blat de moro)
**logurt sostenible natural
sense sucre**

Vichyssoise
Cap de llom al forn amb moniato
Fruita del temps

- 18** Cigrons saltats amb
pebrots i ceba
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, blat de moro i
cogombre)
Fruita del temps **ECO**

Gaspatxo
Croquetes d'espinacs amb xips d'albergínia
logurt

DIVENDRES

- 5** Arròs 3 delícies
(blat de moro, pastanaga, pèsols i
salsa de soja)
Lluç al forn amb llimona i
amanida (tomàquet i enciam)
**logurt sostenible natural
sense sucre**

Hamburguesa vegetal completa amb
patates
Fruita del temps

- 12** Bròquil amb patata
Contra cuixa de pollastre
a l'allet amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Amanida verda amb fruits secs
Remenat d'ou amb xampinyons
logurt

- 19 MENÚ FINAL DE CURS**
Pasta integral amb
tomàquet i formatge
Contra cuixa de pollastre al
forn amb amanida (enciam,
pastanaga i olives)
Gelats de terrina

Amanida de quinoa amb gambes i alvocat
Fruita del temps

endermar

menús
sostenibles

Juny

L'ESTIU MÉS GAUDÍ!

El curs acaba amb
un mosaic de colors!

Com el trencadís, el nostre plat
és un mosaic de colors i sabors.
Menja fruita fresca i hidrata't bé
per a un estiu ple d'aventures

Visca les vacances!

Bon profit i
feliç esport!

Hola, soc
CAROTET!
Al juny: beu aigua,
menja fruita fresca
i celebrem el
FINAL DE CURS
amb energia!

**Bons
Habits!** Beu aigua fresca
cada dia, perquè
la hidratació sense sucre manté
el cos actiu i la ment concentrada.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA
*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

ESCOLA ROSELLÓ PÒRCEL
BASAL