

DILLUNS

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

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

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

DIMARTS

2 (*) Pasta sense ou al
pomodoro (tomàquet i
alfàbrega)
(*) Peix blanc al forn amb
amanida (enciam, pastanaga i
blat de moro)
Fruita del temps i **pa
integral**

9 Amanida d'estiu (patata,
tonyina, tomàquet i olives)
(*) Daus de gall dindi saltats
amb amanida (cogombre,
pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

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

DIMECRES

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

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

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

DIJOUS

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

11 (*) Fideuà vegetal amb brou
casolà i pasta sense ou
(mongeta verda, carbassa i ceba)
(*) Peix blanc arrebossat
sense ou amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
**logurt sostenible natural
sense sucre**

18 Cigrons saltats amb
pebrots i ceba
(*) Llom a la planxa amb
amanida (enciam, blat de moro i
cogombre)
Fruita del temps **ECO**

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**

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

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

ESCOLA ROSSELLÓ PÒRCEL SENSE OU NI FRUITS SECS

CENTENARI GAUDÍ
1926-2026 • DE L'ART A LA TAULA

El menú són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

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

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I
AIGUA

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.

endermar

menús
sostenibles

Juny

