



Consell Comarcal
del Ripollès

ROTACIÓ PRIMAVERA - ESTIU

DIETA:

BASAL

DILLUNS

7

DIMARTS

8

Amanida de pasta integral (tomàquet,
pastanaga i blat de moro)
Longanisseta de porc al forn
Enciam amb olives
Fruita del temps

DIMECRES

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i
carbassó
Fruita del temps

DIJOUS

10

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó
Enciam i blat de moro
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

11

Festiu

14

Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i
pastanaga)
Truita francesa amb formatge
Enciam amb blat de moro
Fruita del temps

15

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)
Rap al forn
Enciam amb tomàquet
Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb crostonets de pa
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llegums
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Enciam amb olives
logurt natural La Fageda

18

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga
Estofat de xai
(patata, pastanaga i pèsols)
Fruita del temps

22

Crema freda de carbassa
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i
patata)
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam i olives
Fruita del temps

24

Macarrons amb salsa pesto
Salmó al forn
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

25

Arròs amb verdures (albergínia, ceba,
carbassó i pastanaga)
Pollastre al forn
Amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

28

Patates estofades amb verdures
Truita de patates
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

29

Amanida de lleties (ceba, all, tomàquet,
pastanaga i pebrot)
Arròs integral a la camperola
Fruita del temps

30

Sopa de pollastre amb fideus
Pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita del temps

31

1

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES