

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Què és el malbaratament?

El **malbaratament alimentari** és quan llencem menjar que encara es podria consumir. A nivell mundial, gairebé **un terç dels aliments** que es produeixen acaben a les escombraries! Això no només és un problema per a la fam, sinó també per al medi ambient, perquè es malgasten recursos com l'aigua, la terra i l'energia.



Com podem evitar-lo en família:

- ✓ **Planifiqueu els àpats:** fer una llista de la compra ajustada ajuda a comprar només el que necessiteu.
- ✓ **Emmagatzemeu bé els aliments:** guardeu-los correctament per allargar-ne la frescor.
- ✓ **Aproveu les sobres:** feu menjars nous amb les restes del dia anterior (una truita amb verdures, una crema,...).
- ✓ **Cuinar quantitats adequades:** eviteu preparar més menjar del que es pot menjar.

10 mesos causes

Dia Mundial del Medi Ambient

Cada any, el **Dia Mundial del Medi Ambient** se centra en un tema concret. I cada any, un país diferent n'és l'amfitrió, liderant les activitats globals.

Cuidar el planeta també és una responsabilitat dels més petits.

Aquest mes, podeu fer un **repte ecològic en família:**

- Portar **cantimplora** en lloc d'ampolles de plàstic
- Separar bé les **deixalles**
- Fer una sortida per recollir **brossa** la platja



Sabíeu que cada any es generen **més de 400 milions de tones de plàstic al món?** Una gran part acaba als oceans, afectant greument la fauna marina.

Segell dietista



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal)	P Proteïna
H Hidrats de carboni	L Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ: JUNY 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

BASAL

DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

k 568,91 H 66,2 P 22,79 L 24,09

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 581,53 H 61,37 P 13,07 L 32,35

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 685,7 H 49,4 P 36,94 L 37,8

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

k 838,51 H 73,23 P 26,51 L 49,17

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

k 586,8 H 91,9 P 20,9 L 15,25

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

k 733,4 H 59,5 P 22,7 L 48,05

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

k 543,71 H 67,31 P 22,25 L 20,81

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

k 613,71 H 93,7 P 26,79 L 14,69

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

k 782,31 H 55,54 P 32,86 L 47,55

12

Macarrons a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

k 735,18 H 53,43 P 38,25 L 40,97

15

Crema de patata i porro
Lasanya casolana bolonyesa
Amanida variada
Fruita del temps

k 590,82 H 86,83 P 14,73 L 21,92

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 728,51 H 109,3 P 23,3 L 21,35

17

Rissoto amb bolets i formatge
Gallineta al forn
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

k 782,83 H 61,8 P 35,13 L 43,13

18

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

k 477 H 52,2 P 23,7 L 22,75

19

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS
GELAT



FINAL DE CURS





MENÚ: JUNE 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

Halal

DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Salsitxes de gall dindi halal
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi halal al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pernilets de pollastre halal
amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Lasanya de pisto amb
beixamel vegana
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Gallineta al forn
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

18

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

19

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DE TONYINA
ASSORTIT FREGITS HALAL
GELAT



FINAL DE CURS



DILLUNS

1

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Gall dindi al forn
amb salsa agre-dolça
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis (s/gluten) amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seqües a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Macarrons (s/gluten) a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Gallineta al forn
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

18

Macarrons (s/gluten) amb
salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

19

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF s/g
ESCALOPA POLLASTRE s/g
GELAT SG



FINAL DE CURS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

2

Crema de carbassó i porro (s/llet)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

3

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seqües a l'allet
Fruita del temps

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma (s/llet)
Fruita del temps

8

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

12

Macarrons a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro (s/llet)
Lasanya casolana bolonyesa
amb beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Arròs amb salsa funghi vegetal
Gallineta al forn
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

18

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

19

DINAR FI
DE CURS
PANINI AMB TONYINA
ESCALOPA POLLASTRE s/L
GELAT s/L



FINAL DE CURS



DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

2

Crema de carbassó i porro
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

3

Espaguettis (s/ou) amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seqües a l'allet
Fruita del temps

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Abadejo al forn
Amanida variada
Vaset gelat

12

Macarrons (s/ou) a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Gallineta al forn
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

18

Macarrons (s/ou) amb
salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

DINAR FI
DE CURS
PANINI AMB TONYINA
ESCALOPA POLLASTRE s'ou
GELAT s'ou



FINAL DE CURS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

3

Espaguettis amb salsa pesto
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Macarrons a la carbonara
Pollastre al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Lasanya casolana bolonyesa
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Gall dindi al forn
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

18

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

19

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF s'tonyina
ASSORTIT FREGITS s/peix
GELAT



FINAL DE CURS



DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç (s/traces de marisc) el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seqües a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Macarrons a la carbonara
Salmó (s/traces de marisc)
al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Lasanya casolana bolonyesa
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Gallineta (s/traces de marisc)
al forn amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

18

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

19

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS
GELAT



FINAL DE CURS



DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seqües a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Macarrons a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Lasanya casolana bolonyesa
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Gallineta al forn
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

18

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

19

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF s/fs
ASSORTIT FREGITS s/fs
GELAT s/fs



FINAL DE CURS



DILLUNS

1

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Gall dindi halal al forn
amb salsa agre-dolça
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis (s/soja) amb salsa pesto
Filet de lluç el forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures (s/pèsols)
(Patata, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Gall dindi halal al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

9

Empedrat de patates
(pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pernilets de pollastre halal
amb patata
(ceba, tomàquet, patata)
Fruita del temps

11

Arròs amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet
Salmó (s/traces de marisc)
al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de patates
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

17

Arròs amb sofregit de tomàquet
Gallineta al forn (s/traces de marisc)
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

18

Macarrons (s/soja) amb
salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

19

DINAR FI
DE CURS
PANINI AB TONYINA
PEIX FORN
GELAT



FINAL DE CURS



FRUITA DEL TEMPS:
Poma 100gr1R
Mandarina 100gr1R
Taronja 100gr1R
Pera 100gr1R
Banana 50 g1R



el til·ler
INSTITUT ESCOLA

MENÚ: JUNE 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

HALAL; 8R

DILLUNS

1

Amanida de lleties (150g cuit) (3R) tomàquet,
blat de moro i olives (100g) (0,5R)
Rotllets de primavera (70g) (2R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (1R)
Pa integral (23g) (1R)

DIMARTS

2

Crema de carbassó (150g) (0,5R)
i porro amb patata (111g) (2R)
Trita de patata i ceba (105g) (1R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (45g) (3R)

DIMECRES

3

Espaguettis (180g cuits) (4R) amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)
Fruita del temps (1R)
Pa integral (45g) (2R)

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(130g patata cuita (2R)) (pèsols (25g) (0,5R),
pastanaga i mongeta tendra i ceba) (100g) (0,5R)
Salsitxes de gall dindi halal
Seques a l'allet (85g) (1,5R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (35g) (1,5R)

DIVENDRES

5

Arròs (160g cuit) (4R) tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)(100g) (0,5R)
Pollastre halal al forn
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (23g) (1R)

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi halal (125g) (2R)
Rodanxa de carbassó al forn (80g) (0,25R)
Pa integral (40g) (1,75R)
Fruita del temps (2R)

9

Empedrat de mongeta blanca (110g cuits) (2R)
(pebrot, ceba i olives) (100g) (0,5R)
Hamburguesa de coliflor(75g) (1,5R)
Enciam i pastanaga (35g) (0,25R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (40g) (1,75R)

10

Amanida d'arròs (120g cuit) (3R)
(tomàquet, blat de moro, pastanaga) (100g) (0,5R)
Pernilets de pollastre halal
amb patata (55g) (1R) i pèsols (25g) (0,25R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (28g) (1,25R)

11

Cigrons (165g cuits) (3R) amb sofregit
de tomàquet (ceba, all i tomàquet) (80g) (0,5R)
Trita de Carbassó (115g) (1,5R)
Amanida variada (0,5R)
Vaset gelat (75g) (1,5R)
Pa integral (23g) (1R)

12

Macarrons (180g cuits) (4R)
amb beixamel vegetal (70g) (0,5R)
Salmó al forn
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (45g) (2R)

15

Crema de patata (100g) (1,75R) i porro
Espirals (135g cuits) (3R) amb
salsa de tomàquet (80g) (0,5R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (1R)
Pa integral (28g) (1,25R)

16

Amanida de cigrons (110g cuits) (2R)
(tomàquet, olives, blat de moro) (100g) (0,5R)
Hamburguesa de coliflor(75g) (1,5R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (1R)

17

Rissoto (160g cuit) (4R)
amb bolets i formatge (30g) (0,5R)
Gallineta al forn amb llimona
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (1R)
Pa integral (23g) (1R)

18

Macarrons (180g cuits) (4R)
amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot) (80g) (0,5R)
Trita de Carbassó (115g) (1,5R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (1,5R)

19

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF (106g)(4R)
CROQUETES BACALLA(100g)(2,5R)
GELAT (1,5R)



FINAL DE CURS

