

MENÚ JUNY – JULIOL

SETMANAL

Yummy!

Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleïc. Els làctics són sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 29 – 3	Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita (1,3,4,6,7,9,15) Sopar: Bròquil amb patata Pollastre planxa	Amanida variada: enciam, remolatxa, tonyina, blat de moro i olives Mandonguilles vedella amb muntanyeta d'arròs Fruita (4,12,15) Sopar: Sopa de fideus Llobarro amb verdures	Espirals amb oli, orenga i formatge Pollastre rostit amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita (1,7,15) Sopar: Verdures al wok Hummus	Llenties amb arròs Trita de carbassó amb guarnició de pastanaga crua i olives Fruita (3,7) Sopar: Crema de verdures amb patata Gall d'indi planxa	Mongeta verda amb patata Llom de lluç amb salsa verda Gelat (1,3,4,5,7,8,15) Sopar: Amanida de quinoa amb alvocat Pollastre
Setmana 6 – 10	Macarrons napolitana Nuggets de pollastre amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita (1,3,6,15) Sopar: Mongeta verda amb patata Llenguado	Crema de verdures Trita de patata amb guarnició de tomàquet i olives Fruita (3) Sopar: Pasta integral amb verdures i tonyina	Mongetes estofades Bacallà arrebossat amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita (1,3,4) Sopar: Arròs integral amb verdures Pollastre	Arròs tres delícies Salsitxes amb guarnició de patates fregides Làctic (3,7,15) Sopar: Cus cus de verdures Trita francesa	Espinacs amb patata Pernillets de pollastre al forn Gelat (1,3,5,7,8,15) Sopar: Entrepà integral vegetal amb alvocat i formatge fresc
Setmana 13 – 17	Arròs amb verdures Lluc arrebossat amb guarnició d'enciam i olives Fruita (1,3,4) Sopar: Gaspatxo amb crostons Bistec a la planxa	Amanida de patata amb olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet Pollastre rostit amb samfaina Fruita (15) Sopar: Pizza vegetal	Cus cus amb quinoa i verdures Hamburguesa de vedella amb xampinyons Fruita (1,2,3,4,6,7,8,9,14,15) Sopar: Trita de patata amb carbassó i ceba	Cigrons saltejats amb pernil Trita francesa amb guarnició d'enciam i tomàquet Làctic (3,7,15) Sopar: Espinacs amb patata Gall d'indi planxa	Fideuà Llom de porc amb salsa de poma Gelat (1,3,4,5,7,8,15) Sopar: Amanida d'arròs amb ou dur
Setmana 20 – 24	Espaguetis bolonyesa Croquetes de bacallà amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita (1,3,4,6,7,9,15) Sopar: Crema de pastanaga amb patata Vedella	Amanida catalana: enciam, pastanaga, blat de moro i embotit Trita de patata amb olives Fruita (1,3,15) Sopar: Arròs de verdures Pollastre	Arròs amb tomàquet Pernillets de pollastre al forn amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita (15) Sopar: Mongeta verda amb patata Llobarro	Llenties estofades Medalló de lluc arrebossat amb guarnició d'enciam i blat de moro Làctic (1,3,4) Sopar: Graellada de verdures Bistec	Crema de verdures Pizza Gelat (1,3,4,5,7,8,15) Sopar: Crepe de pollastre amb espinacs i formatge
Setmana 27 – 31	Mongeta verda amb patata Llom de lluç amb salsa verda amb guarnició de pastanaga crua i olives Fruita (1,3,4,5,7,8,15) Sopar: Amanida de quinoa amb alvocat Pollastre	Macarrons al pesto Gall d'indi rostit Fruita (1,7,15) Sopar: Verdures al wok Hummus	Empedrat de mongeta Skippers de bacallà amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita (1,3,4) Sopar: Arròs integral amb verdures Pollastre	Col saltejat Salsitxes al vi Làctic (1,3,5,7,8,15) Sopar: Cous cous de verdures Bistec a la planxa	Amanida d'arròs Trita francesa amb guarnició d'enciam Gelat (3,4,15) Sopar: Gaspatxo Lluc a la planxa

AL·LÈRGENS

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacauets i productes a base de cacauets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

Casal d'estiu

