

Juny

DEL 3 AL 7 DE JUNY

DEL 10 AL 14 DE JUNY

DEL 17 AL 21 DE JUNY

DEL 26 AL 29 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE MELÓ AMB VIRUTES DE PERNIL

TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

PASTA A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata)

*PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN amb enciam, remolatxa i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB BLAT SARRAÍ

GALL DINDI AMB SALS DE XIRIVIA I PASTANAGA

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS

CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb patates al caliu

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU



DIMECRES

BRÒQUIL I PATATA AMB BEIXAMEL I GRATINAT

GALL DINDI GUISAT AMB TOMÀQUET amb vaset d'arròs

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE A LA LLIMONA amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de maduixa i plàtan

Gelat de menta i xocolata

Gelat de mango

Gelat de fruits vermells i nous

DIJOUS

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA (tomàquet, olives, enciam)

*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda

Fruita del temps

AMANIDA CÈSAR

(enciam, pollastre, formatge Edam, tomàquet, llimona, crostons de pa)

FIDEUS A LA CASSOLA (*PEIX BLANC, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

AMANIDA D'ARRÒS (pastanaga, tomàquet, olives, ou dur, enciam)

HAMBURGUESA MIXTA amb patates xips

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES BLANQUES I VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

iogurt natural

AMANIDA RUSSA CASOLANA

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

iogurt natural

FI DE CURS

Pica pica (hummus amb dips de pastanaga i cogombre, croquetes i bunyols)

PIZZA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE

Gelat de gel

VACANCES D'ESTIU



Les **fruites** són de temporada i proximitat : Nespres, albercocs, préssec, nectarines, síndria, poma, meló, taronja, maduixes, cireres, prunes, pera, plàtan/banana.

Els **vegetals, verdures i hortalisses** són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata, porro, espinacs, bledes, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga, enciam, rave, remolatxa.

Un cop al mes, els aliments ecològics que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Es serveix els divendres **iogurt natural**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

Els peixos a servir són: Carboner, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Espirals amb verdures saltades.

Sopa Freda de síndria i oli d'alfàbrega.

Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i cogombre.

Ous durs amb humus i bastonets de pastanaga.

Crema tèbia de carbassó i formatge.

Pasta amb tomàquets, formatge, olives i orenga.

Amanida de patata amb cogombres, tomàquet i llentilles.

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i blat de moro.