

Juny

HALAL

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 CROSTONS**

TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

PASTA A LA CARBONARA (s/bacó, ceba, nata)

*PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

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

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 D'AU AL FORN amb patates xips

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES BLANQUES I VERDURES

POLLASTRE ARROSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

iogurt natural

AMANIDA RUSSA CASOLANA

SALSTITXES D'AU 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 **XAMPINYONS** I FORMATGE

Gelat de gel

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?



Gelat de maduixa i plàtan
Gelat de menta i xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits vermells i nous



Teno

Cuina i lleure de proximitat

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 cars 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

OVOVEGETARIÀ

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 A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE MELÓ **AMB CROSTONS**

TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

PASTA A LA CARBONARA (s/bacó, ceba, **nata VEGETAL**)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

CREMA DE VERDURES

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA amb enciam, remolatxa i blat de moro

Fruita del temps

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB BLAT SARRAÍ

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB ***CROSTONS**

PÈSOLS SALTATS AMB PATATA

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

BRÒQUIL I PATATA AMB **BEIXAMEL VEGETAL I S/GRATINAT**

LLENTIES SALTADES AMB TOMÀQUET amb vaset d'arròs

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA 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

DIJOUS

AMANIDA DE PASTA (**S/TONYINA**) (tomàquet, olives, enciam)

TRUITA A LA FRANCESA amb cogombre amanit

Fruita del temps

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

TOFU AL FORN amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

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

TOFU AL FORN amb patates xips

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de menta i xocolata

Gelat de mango

Gelat de fruits vermells i nous

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES BLANQUES I VERDURES

TOFU ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

logurt VEGETAL

AMANIDA RUSSA CASOLANA **S/TONYINA (S/MAHONESA)**

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet i ceba)

logurt VEGETAL

FI DE CURS

Pica pica (hummus amb dips de pastanaga i cogombre)

PIZZA DE **XAMPINYONS S/FORMATGE**

Gelat de gel

VACANCES D'ESTIU



Teno
Cuina i lleure de proximitat

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 **iogurts d'origen de derivats vegetals**. Es serveix per cuinar i amanir **sal iodada**.

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

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **CARN, PEIX NI DERIVATS**

SENSE PEIX NI ANACARDS

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)

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA

***HAMBURGUESA MIXTA 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 **FORMATGE FRESC** (tomàquet, olives, enciam)

TRUITA A LA FRANCESA amb cogombre amanit

Fruita del temps

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

FIDEUS A LA CASSOLA (**GALL DINDI**, ceba, all, pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

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

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN 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 **S/TONYINA**

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

iogurt natural

FI DE CURS

Pica pica (**hummus S/TAHIN** amb dips de pastanaga i cogombre)

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..

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, ANACARDS**



Teno

Cuina i lleure de proximitat

OVOLACTOVEGETARIÀ

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 CROSTONS**

TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga ratllada

Fruita del temps

PASTA A LA CARBONARA

(s/bacó, ceba, nata)

TRUITA A LA FRANCESA 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

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES ESTOFADES AMB BLAT SARRAÍ

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ AMB ***CROSTONS**

PÈSOLS SALTATS AMB PATATA

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

BRÒQUIL I PATATA AMB BEIXAMEL I GRATINAT

LLENTIES SALTADES AMB TOMÀQUET amb vaset d'arròs

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA 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

DIJOUS

AMANIDA DE PASTA (**S/TONYINA**) (tomàquet, olives, enciam)

TRUITA A LA FRANCESA amb cogombre amanit

Fruita del temps

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

TOFU AL FORN amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

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

TOFU AL FORN amb patates xips

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Gelat de menta i xocolata

Gelat de mango

Gelat de fruits vermells i nous

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES BLANQUES I VERDURES

TOFU ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

iogurt natural

AMANIDA RUSSA CASOLANA **S/TONYINA**

CIGRONS A LA CATALANA (amb sofregit de tomàquet i ceba)

iogurt natural

FI DE CURS

Pica pica (humus amb dips de pastanaga i cogombre)

PIZZA DE **XAMPINYONS** 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.

Es **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**.

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, CARN**



Teno

Cuina i lleure de proximitat

SENSE GLUTEN
NI LLENTIES

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 **S/ GLUTEN** 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 MIXTA
AL FORN** amb enciam,
remolatxa i blat de moro

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB BLAT SARRAI**

GALL DINDI AMB SALS
DE XIRIVIA I
PASTANAGA

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS
S/ GLUTEN

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb patates al
caliu

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

BRÒQUIL I PATATA
AMB BEIXAMEL
S/ GLUTEN 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

**MONGETES BLANQUES
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
S/ GLUTEN 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 **S/ GLUTEN**)

FIDEUS **S/ GLUTEN** 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 AL FORN amb
patates xips

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES I
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT
S/ GLUTEN 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 **S/ TAHIN**
amb dips de pastanaga i
cogombre)

PIZZA **S/ GLUTEN** 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.

Les **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: **fogonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluc, Llimanda, calamar, canana, potón**

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **GLUTEN, LLENTIES**



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE PROTEÏNA
LLET DE VACA,
BLAT, NI FRUITS
SECS

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 A LA
FRANCESA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

SOPA DE MELÓ AMB
VIRUTES DE *PERNIL (**nata
vegetal**)

TRUITA DE PATATA amb
enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

PASTA **S/GLUTEN**
A LA CARBONARA
(*bacó, ceba, **nata
VEGETAL**)

*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMARTS

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA

**HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN** amb enciam,
remolatxa i blat de moro

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB BLAT SARRAÍ**

GALL DINDI AMB SALS
DE XIRIVIA I
PASTANAGA

Fruita del temps

CREMA DE CARBASSÓ
AMB *CROSTONS
S/GLUTEN

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb patates al
caliu

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIMECRES

BRÒQUIL I PATATA
AMB **BEIXAMEL
VEGETAL S/GLUTEN**
(s/nou moscada) I
S/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

**MONGETES BLANQUES
ESTOFADES AMB
VERDURES**

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIJOUS

AMANIDA DE **PASTA
S/GLUTEN** AMB
TONYINA (tomàquet,
olives, enciam)

*PEIX BLANC AL FORN
amb salsa verda

Fruita del temps

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, **s/formatge**,
tomàquet, llimona, *crostons
de pa **S/GLUTEN**)

**FIDEUS S/GLUTEN 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 AL FORN amb
*patates xips

Fruita del temps

**VACANCES
D'ESTIU**

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES I
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT
S/GLUTEN CASOLÀ amb
tomàquet amanit i olives

logurt **VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

AMANIDA RUSSA
CASOLANA
(**S/MAHONESA**)

*SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt **VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

FI DE CURS

Pica pica (**humus S/TAHIN**
amb dips de pastanaga i
cogombre)

*PIZZA DE *PERNIL
DOLÇ **S/FORMATGE**

Gelat de gel

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



Gelat de maduixa i
plàtan
Gelat de menta i
xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits
vermells i nous



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 iogurts **d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS)**. Es serveix per cuinar i amanir sal iodada.

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

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

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **BLAT, PROTEÏNA DE LLET DE VACA, FRUITS SECS**

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL·LEGIADA CAT001988



Teno
Cuina i lleure
de proximitat

SENSE VEDELLA, PROTEÏNA LLET DE VACA,
PEIX, MARISC, NI FRUITS SECS

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE
JUNY

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

DEL 10 AL 14 DE
JUNY

SOPA DE MELÓ AMB
VIRUTES DE *PERNIL (nata
vegetal)

TRUITA DE PATATA amb
enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps

DEL 17 AL 21
DE JUNY

PASTA A LA
CARBONARA (*bacó,
ceba, nata **VEGETAL**)

TRUITA A LA FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DEL 26 AL 29
DE JUNY

**VACANCES
D'ESTIU**

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA

***HAMBURGUESA D'AU
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**

Gelat de maduixa i
plàtan

Gelat de menta i

xocolata

Gelat de mango

Gelat de fruits

vermells i nous

DIJOUS

BRÒQUIL I PATATA
AMB **BEIXAMEL
VEGETAL I S/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**

AMANIDA DE PASTA
S/TONYINA (tomàquet,
olives, enciam)

**TRUITA A LA
FRANCESA** amb
cogombre amanit

Fruita del temps

AMANIDA CÈSAR
(enciam, pollastre, **s/formatge**,
tomàquet, llimona, *crostons
de pa)

FIDEUS A LA CASSOLA
(**GALL DINDI**, ceba, all,
pebrot verd i tomàquet)

Fruita del temps

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

***HAMBURGUESA D'AU
AL FORN** 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 **VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

AMANIDA RUSSA
CASOLANA **S/TONYINA
(S/MAHONESA)**

***SALSITXES DE PORC AL
FORN** amb salsa de
tomàquet i ceba

Iogurt **VEGETAL (NO
FRUITS SECS)**

FI DE CURS

Pica pica (**hummus S/TAHIN**
amb dips de pastanaga i
cogombre)

***PIZZA DE *PERNIL
DOLÇ S/FORMATGE**

Gelat de gel

**VACANCES
D'ESTIU**



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

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 **iogurts d'origen de derivats vegetals (NO FRUITS SECS)**. Es serveix per cuinar i amanir **sal iodada**.

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

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

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **VEDELLA, PROTEÏNA LLET DE VACA, PEIX, MARISC, NI FRUITS SECS**

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988



SENSE MARISC

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 CÉSAR (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

logurt natural

AMANIDA RUSSA CASOLANA (***TONYINA**)

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

logurt natural

FI DE CURS

Pica pica (hummus amb dips de pastanaga i cogombre)

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: **fogonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda**

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **MARISC**



Teno
Cuina i lleure de proximitat

Juny

SENSE FRUITS SECS
(SITRACES) NI
PRÉSSEC

DILLUNS

DEL 3 AL 7 DE
JUNY

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

DIMARTS

DEL 10 AL 14 DE
JUNY

SOPA DE MELÓ AMB
VIRUTES DE *PERNIL

TRUITA DE PATATA amb
enciam i pastanaga
ratllada

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

DEL 17 AL 21
DE JUNY

PASTA A LA
CARBONARA
(*bacó, ceba, nata)

*PEIX BLANC AMB
JULIVERT AL FORN amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

DEL 26 AL 29
DE JUNY

VACANCES
D'ESTIU

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?



DIMECRES

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATA

*HAMBURGUESA MIXTA
AL FORN amb enciam,
remolatxa i blat de moro

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

LLENTIES ESTOFADES
AMB BLAT SARRAÍ

GALL DINDI AMB SALSA
DE XIRIVIA I
PASTANAGA

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

CREMA DE CARBASSÓ
AMB *CROSTONS

CUIXES DE POLLASTRE
AL FORN amb patates al
caliu

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

VACANCES
D'ESTIU

Gelat de maduixa i
plàtan

Gelat de menta i
xocolata

Gelat de mango

Gelat de fruits
vermells i nous

DIJOUS

BRÒQUIL I PATATA
AMB BEIXAMEL I
GRATINAT

GALL DINDI GUISAT
AMB TOMÀQUET amb
vaset d'arròs

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

ARRÒS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE A LA
LLIMONA amb tomàquet
amanit i olives

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA amb
tomàquet amanit i olives

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

VACANCES
D'ESTIU

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

*PEIX BLANC AL FORN
amb salsa verda

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

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 (NO
PRÉSSEC)

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

*HAMBURGUESA
MIXTA amb *patates xips

Fruita del temps (NO
PRÉSSEC)

VACANCES
D'ESTIU

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES
BLANQUES I
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLÀ
amb tomàquet amanit i
olives

logurt natural

AMANIDA RUSSA
CASOLANA

*SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural

FI DE CURS

Pica pica (hummus S/TAHIN
amb dips de pastanaga i
cogombre)

*PIZZA DE *PERNIL
DOLÇ I FORMATGE

Gelat de gel

VACANCES
D'ESTIU



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, taronja, meló, 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: fagonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluç, Llimanda, calamar, canana, potón
Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: FRUTIS SECS, PRÉSSEC

SENSE PEIX, MARISC NI CRUSTACIS

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)

TRUITA A LA FRANCESA 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 **FORMATGE FRESC** (tomàquet, olives, enciam)

TRUITA A LA FRANCESA amb cogombre amanit

Fruita del temps

AMANIDA CÈSAR

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

FIDEUS A LA CASSOLA (GALL DINDI, 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

logurt natural

AMANIDA RUSSA CASOLANA **S/TONYINA**

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

logurt natural

FI DE CURS

Pica pica (hummus amb dips de pastanaga i cogombre)

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..

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **PEIX, MARISC, CRUSTACIS**



Teno

Cuina i lleure de proximitat

SENSE FRUITS
SECS

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 MIXTA
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

logurt natural

AMANIDA RUSSA
CASOLANA

*SALSITXES DE PORC AL
FORN amb salsa de
tomàquet i ceba

logurt natural

FI DE CURS

Pica pica (hummus S/TAHIN
amb dips de pastanaga i
cogombre)

*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.

Les **vegetals, verdura 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: **fogonero, gallineta, gall de Sant Pere, Maire, Lluc, Llimanda, calamar, canana, potón**

Es comprovarà que en els ingredients i traces no contingui: **FRUTIS SECS**

MENÚ ELABORAT I VALIDAT PER DIETISTA-NUTRICIONISTA COL-LEGIADA CAT001988

Teno
Cuina i lleure
de proximitat