

Juny

DEL 2 AL 6 DE
JUNY

DEL 9 AL 13 DE
JUNY

DEL 16 AL 20
DE JUNY

DEL 23 AL 27
DE JUNY

DILLUNS

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

TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

LLENTIES ECO
ESTOFADES AMB MILL

**OUS DURS AMB
BEIXAMEL CASOLANS**
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

LLENTIES A RIOJANA

**CRQUETES DE
POLLASTRE** amb enciam
i pastanaga

Fruita del temps

VACANCES

D'ESTIU

Sabies què
podem fer
gelats
saludables
casolans?

DIMARTS

AMANIDA RUSA (patata,
mongeta tendra, pastanaga,
pèsols, olives, ou dur,
tonyina, maionesa)

**DAUS DE POLLASTRE A
L'ALLET** amb carbassó
arrebossat

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA
(pastanaga, porro, patata)

**GALL DINDI GUISAT
AMB VERDURES**

Fruita del temps

AMANIDA COMPLETA
(cogombre, formatge fresc,
tomàquet, olives)

**ARRÒS A LA CASSOLA
AMB VERDURES I DAUS
DE LLUÇ**

Fruita del temps

VACANCES

D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
**BOLETES DE BRANDADA
DE BACALLÀ**

AMANIDA VARIADA
(enciam, pastanaga, rave,
blat de moro, formatge fresc)

**PAELLA DE VERDURES
AMB SÍPIA/CALAMAR I
GAMBES**

Fruita del temps

**CIGRONS ESTOFATS
AMB DAUS DE PATATA**

POLLASTRE ROSTIT
amb enciam i olives

Fruita del temps

**MONGETA TENDRA
AMB PATATA**

**MANDONGUILLES DE
VEDELLA** amb salsa de
tomàquet i ceba

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

CREMA DE CARBASSÓ
(carbassó, api, nap, porro,
patata)

POLLASTRE AL CURRY
amb arròs tres colors
(pèsols, pastanaga, blat
de moro)

Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALSA DE
TOMÀQUET**

***PEIX BLANC
ENFARINAT CASOLÀ**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**CREMA DE MONGETES
BLANQUES AMB
CROSTONS** (mongetes
blanques, porro, pastanaga,
carbassó)

TRUITA DE PATATA
amb enciam, blat de moro
i remolatxa

Fruita del temps

VACANCES

D'ESTIU

DIVENDRES

CREMA DE CIGRONS
(pastanaga, carbassó,
porro)

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

logurt natural

AMANIDA VARIADA
(enciam, formatge Edam,
tomàquet, crostons)

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

logurt natural

FI DE CURS

Pica pica (patates xips,
olives, formatge)

**PIZZA CASOLANA AMB
BOLONYESA DE
POLLASTRE I
FORMATGE**

Gelat de gel

VACANCES

D'ESTIU



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma síndria, meló, maduixes, 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.

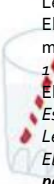
1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums o pasta i el iogurt també.

Els divendres es serveix iogurt natural. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva.

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

Els peixos a servir són: Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.



Teno

Cuina i lleure
de proximitat

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 DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truita de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.