

Juny

DEL 1 AL 5 DE JUNY

DEL 8 AL 12 DE JUNY

DEL 15 AL 19 DE JUNY

DEL 22 AL 26 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS BLANC SALTAT
POLLASTRE AL CURRY amb amanida
Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (pastanaga, porro, patata)
PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pèsols) I DAUS DE SÍPIA I GAMBES
Fruita del temps

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
OUS FARCITS AMB TONYINA CASOLANS amb llet d'enciams i blat de moro
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?

DIMARTS

CREMA DE CARBASSA (carbassa, porro, api, patata)
TRUITA DE PATATA I CEBA amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

ARRÒS TRES COLORS (pastanaga, blat de moro, pèsols)
TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB DAUS DE PATATA
POLLASTRE ROSTIT amb salsa de carbassó i porros
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

TASTET SORPRESA:
BUNYOLS DE COLIFLOR
PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE
*PEIX BLANC A LA LLIMONA AL FORN amb enciam i cogombre
Fruita del temps

EMPEDRAT DE CIGRONS (pastanaga, olives, tomàquet, blat de moro, cogombre)
CUIXETES DE POLLASTRE A LES HERBES PROVENÇALS AL FORN amb puré de patata casolà
Fruita del temps

VICHYSOISE TÈBIA AMB CROSTONS (porro, patata, crema de llet vegetal)
*PEIX BLANC ENFARINAT CASOLÀ amb enciam 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

CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives
Fruita del temps

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (tomàquet, olives, enciam)
SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps

CREMA DE LLENTIES AMB VERDURES
AMANIDA DE PASTA TROPICAL AMB LACTONESA CASOLANA (enciam, blat de moro, pinya, olives)
Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

AMANIDA CAPRESE (Tomàquet, formatge fresc, alfàbrega)
MONGETES BLANQUES SALTADES AMB ALLS TENDRES
iogurt natural sense sucre

LLENTIES ECO ESTOFADES AMB MILL
NUGGETS DE POLLASTRE amb enciam i blat de moro
iogurt natural ECO sense sucre

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 i el iogurt també.

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

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.

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.

Truïta 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 lletjes amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.