

Menú

BASAL PRIMÀRIA

JUNY

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	1 Macarrons integrals al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Truitada de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	2 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i ceba) Llom arrebossat amb amanida (enciam, olives i cogombre) Fruita del temps	3 Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia) Fruita del temps i pa integral	4 Mongeta verda amb patata Llenties ECO estofades amb porros i pastanaga Fruita del temps	5 Arròs 3 delícies (pernil dolc, pastanaga ratllada i blat de moro) Llucet al forn amb llimona i amanida (tomàquet i enciam) logurt sostenible natural sense sucre
SOPAR	Coliflor gratinada Salmó al papillot amb espàrrecs logurt	Espinacs amb patata Rotllets de primavera amb carbassó al forn logurt	Amanida de quinoa Ous estrellats amb verdures logurt	Amanida de l'hort Pintxos de vedella adobats amb cuscús Quéfir	Hamburguesa vegetal completa amb patates Fruita del temps
DINAR	8 Crema de verdures amb crostons (pastanaga i ceba) Botifarra de pagès al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps i pa integral	9 Arròs amb sofregit de tomàquet Truitada francesa amb amanida (cogombre, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	10 Pizza margarita Cigrons ECO guisats amb verdures (carbassó i pastanaga) Fruita del temps i pa integral	11 Fideuà vegetal (mongeta verda, carbassa i ceba) Peixet arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre	12 Pèsols saltejats amb ceba i patata Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
SOPAR	Torrada d'escalivada Bacallà al forn amb amanida logurt	Seques a l'allet Pit de gall dindi amb verdures a la planxa logurt	Wok de verdures Peixet a la planxa amb amanida logurt	Vichyssoise Cap de llom al forn amb moniato Fruita del temps	Amanida verda amb fruits secs Remenat d'ou amb xampinyons logurt
DINAR	15 Broquil amb patata al vapor Llenties ECO estofades amb arròs Fruita del temps	16 Puré de carbassa i coliflor Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps i pa integral	17 Arròs amb verdures (pastanaga, porros i xampinyons) Til·lapia amb patata panadera al forn Fruita del temps i pa integral	18 Cigrons saltats amb pebrots i ceba Truitada de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i cogombre) Fruita del temps ECO	MENÚ FINAL DE CURS 19 Espirals tricolor al pesto Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre
SOPAR	Meló amb pernil Llenguado a la planxa amb amanida logurt	Amanida de pasta Truitada de patates i espàrrecs logurt	Bledes saltades amb panses Gall dindi al forn amb amanida logurt amb fruits secs	Gaspatxo Croquetes d'espinacs amb xips d'albergínia logurt	Amanida de quinoa amb gambes i alvocat Fruita del temps
DINAR					
SOPAR					
DINAR					
SOPAR					