

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
24	25	26	27	28
FESTIU	Crema de carbassó	Amanida de pasta	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Llenties amb verdures (tomàquet, pastanaga, carbassó i pebrot vermell)
	Truita de patata i ceba amb amanida	Pollastre al forn amb tomàquet i pastanaga	Estofat de vedella	Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet
	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà
1 juliol	2	3	4	5
Ensaladilla russa	Macarrons amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongeta blanca	Mongeta tendra amb ou dur i tonyina	Arròs tres delícies
Hamburguesa de vedella amb enciam i olives	Estofat de gall d'indi	Lluç al forn amb ceba i tomàquet	Pollastre al orly amb patates xips	Truita a la francesa amb enciam i blat de moro
logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
8	9	10	11	12
Amanida de cigrons	Minestra de verdures	Amanida de patata	Fideuà	Amanida d'arròs
Pernillets de pollastre amb enciam i pastanaga	Botifarra amb tomàquet i blat de moro	Truita de carbassó amb enciam i tomàquet xerri	Bacallà al forn amb ceba i pastanaga	Rodó de vedella amb bolets
logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
15	16	17	18	19
Crema de carbassó	Amanida de llenties	Arròs amb verdures	Amanida de pasta	Mongeta tendra i patata
Llibrets de llom amb tomàquet i ceba	Truita a la francesa amb amanida	Pollastre rostit amb ceba i tomàquet	Lluç al forn amb pastanaga i ceba	Gall d'indi estofat amb salsa i patates
Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
22	23	24	25	26
Cigrons freds amb salsa tàrtara	Ensalada russa	Arròs amb tomàquet	Pasta tricolor amb xampinyons i ceba	Mongeta tendra amb ou i tonyina
Pollastre al forn amb enciam, pastanaga i cogombre	Llom de porc al forn amb tomàquet i pastanaga	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Mandonguilles a la jardinera	Calamars arrebossats amb tomàquet xerri i ceba
logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
29	30	31	1 agost	2
Amanida d'arròs	Empedrat de mongetes	Crema de carbassa i pastanaga	Amanida de cigrons	Espaguetis amb tomàquet i formatge
Gall d'indi guisat	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Canelons de carn	Lluç al forn amb tomàquet i ceba	Escalopa de pollastre arrebossat
Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Gelat

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista nutricionista
CODINUCAT 000047

