

MENÚ JUNY 2025

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
MACARRONS AMB TOMÀQUET	BRÒQUIL I PATATA	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	CREMA DE VERDURES	ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i pèsols)
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CIGRONS AMB SALA TÀRTARA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA	GALL DINDI ROSTIT AMB CEBA, TOMÀQUET I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
MONGETA TENDRA I PATATA	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	AMANIDA VARIADA	AMANIDA D'ARRÒS	MINESTRA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA, CEBA I PEBROT	CIGRONS AMB VERDURES I PATATA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
ARRÒS AMB TOMÀQUET	PATATA I PÈSOLS	AMANIDA DE LLENTIES	CREMA DE CARBASSA	AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GALL DINDI ESTOFAT AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS	LLOM A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	POLLASTRE ARREBOSSAT I PATATES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL

Recorda

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

-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.

-El 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