



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 03</p> <p>Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llàgrimes de pollastre empanat amb braves de safanòria fresca</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Crudités de verdures fresques 04</p> <p>Olleta de cigrons estofats amb safanòria, carabasseta i pebrot</p> <p>Ous trencats</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida grega i llom al pebre. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre 05</p> <p>Crema Saint Germain amb pera amb pèsols i hortalisses</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i truita camperola. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 06</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Gaspatxo andalús i goulash de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 07</p> <p>Espirals amb salsa bolonyesa gratinats amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Libret de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge al forn</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p> SOPAR: Xampinyons amb allada i falxetes de peix. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 10</p> <p>Guisat mariner amb creilla carré amb calamar, creilla i hortalisses</p> <p>Hamburguesa de coliflor i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa juliana i vedella en salsa verda. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb natxos 11</p> <p>Arròs a la milanesa con magro, bacon y hortalizas</p> <p>Bacallà orly</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de bròcoli i titot guisat. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 12</p> <p> LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i ceba caramel·litzada</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida pipirrana i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 13</p> <p>Sopa d'au amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i regirat d'ou. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre 14</p> <p>Cigrons a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Paninis casolans. Fruita</p>
<p>Xips de verdures fresques 17</p> <p>Sopa d'au amb pasta d'au i porc amb cigrons i ou</p> <p>Mandonguilles en salsa espanyola amb pèsols ofegats al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Salmorejo i sèpia en ceba. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 18</p> <p>Lentilles llauradors amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Regirat del xef ou amb creilla i companatge cuit</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida russa i llom en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 19</p> <p> Macarrons ECO al pesto roig d'alfàbega amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita</p>	<p>Bastons d'albergínia 20</p> <p>Vichysoise cremosa crema de creilla i porro</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb festival de dacsca</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa meravel·la i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga i safanòria amb fruita 21</p> <p> Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p>Fish and chips peix arrebossat amb creïlles fregides</p> <p>Terrina de gelat</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i magre en adob casolà. Fruita</p>
24	25	26	27	28
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població [RE 1169/2011, anexo ii]. Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
- Ingredients ECO
 - Peix sostenible
 - De temporada
 - Font d'omega3
 - Gastronomia local
 - Suggestiment SOPAR
 - Proteïna vegetal
 - Dia menú temàtic
 - Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	32.2g	2.5g	