



MENÚ

Juny 2021

Dilluns	Dimarts 01	Dimecres 02	Dijous 03	Divendres 04
	• Ensalada d'arròs 3 delícies (1,3,6,7) • Lluç a la planxa (4) i ensalada (lletuga, tomàtiga, olives) • Fruita del temps i pa integral (1)	• Sopa d'au amb fideus (1,3,7,9) • Pitera de pollastre amb llimona i tumbet • Fruita del temps i pa blanc (1)	• Cuinat de lletíes amb bledes (12) • Truita francesa (3) i tomàtiga amb formatge fresc (7) • Fruita del temps i pa integral (1)	• Ensalada tropical (3,6,7,12) • Fideuà de calamar (1,12,14) • Iogurt (7) i pa integral (1)

Dilluns 07	Dimarts 08	Dimecres 09	Dijous 10	Divendres 11
• Crema de llegums (12) • Lluç arrebossat (1,4) i ensalada (lletuga, tomàtiga) • Gelatina i pa integral (1)	• Ensalada d'arròs amb cranc (1,2,3,4,6,10,12) • Cuixetes de pollastre "a l'ajillo" i minestra de verdures • Fruita del temps i pa integral (1)	• Tallarins asiàtics amb verdures (1,6,12) • Salmó a la planxa (4) i ensalada (lletuga, blat de les índies) • Iogurt (7) i pa blanc (1)	• Crema de pastanaga (12) • Estofat d'indiots amb patates (12) • Fruita del temps i pa integral (1)	• Cuinat de mongetes blanques (12) • Truita de patates (3) i ensalada (lletuga, pastanaga, olives) • Fruita del temps i pa integral (1)

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
• Sopa minestrone (1,3,7,9) • Aletes de pollastre a la barbacoa (12) i ensaladilla russa (3,6,12) • Fruita del temps i pa integral (1)	• Cigrons amb trempó (12) • Hoki a la bordalesa (1,4) i carbassó rostit • Iogurt (7) i pa integral (1)	• Arròs a la cubana amb ou bollit (3) • Salsitxes fresques de porc (7,12) i ensalada (lletuga, pastanaga, olives) • Fruita del temps i pa blanc (1)	• Ensalada de pasta amb tonyina (1,4,12) • Perca al forn (4) i ensalada (lletuga, tomàtiga) • Iogurt (7) i pa integral (1)	• Crema de pèsols (12) • Carbonada de vedella i patata al forn (12) • Fruita del temps i pa integral (1)

Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
• Crema de llegums (12) • Abadejo amb llimona (4) i couscous amb verdures (1) • Fruita del temps i pa integral (1)	• Hamburguesa completa amb formatge (1,6,7,11,12) • Ensalada (lletuga, tomàtiga) i patates • Gelat (7)	• VACANCES D'ESTIU • •	• VACANCES D'ESTIU • •	• VACANCES D'ESTIU • •

Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
• VACANCES D'ESTIU • •	• VACANCES D'ESTIU • •	• VACANCES D'ESTIU • •	• • •	• • •

La beguda sempre serà aigua



n=wrest

Menús revisats i aprovats per la nostra Dietista/Nutricionista.
Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica. Nº Col. MAD00357

LA NOSTRA PROPOSTA DE SOPARS PER AQUEST MES ES:

	DIMARTS - 01 Trita de patates i trempó amb olives Lacti	DIMECRES - 02 Hamburguesa vegetal casolana de carbassa i cigrons amb ensalada Fruita	DIJOUS - 03 Bacallà al forn i escalibada de verdures Fruita	DIVENDRES - 04 Llom a la planxa amb picada d'all i julivert, i saltejat de patates amb mongetes Fruita
DILLUNS - 07 Quiche casolana de porros i espinacs Fruita	DIMARTS - 08 Llenguado en papillote amb patates i colflori amb pebre bord Fruita	DIMECRES - 09 Ous bollits amb pisto de verdures Lacti	DIJOUS - 10 Daurada al forn amb hortalisses i ensalada verda Fruita	DIVENDRES - 11 Pitera de pollastre a la planxa i bróquil al vapor amb vinagreta de llimona i tahine Fruita
DILLUNS - 14 Trita francesa i pa integral torrat amb tomàtiga i alvocat Fruita	DIMARTS - 15 Albergínies farcides de soia texturitzada Fruita	DIMECRES - 16 Emperador a la planxa amb carxofes villaroy Fruita	DIJOUS - 17 Magre de porc amb salsa agredolça, pebre i arròs integral Fruita	DIVENDRES - 18 Taboulé: bulgur, ceba vermella, tomàtiga, cogombre, ou bollit, julivert Lacti
DILLUNS - 21 Ensalada nicoise: patata, mongeta tendrà, ceba, pebre vermell, ou, tonyina i anchova Lacti	DIMARTS - 22 Sardines a la planxa amb col kale saltejada amb allers i moniato rostit Fruita	DIMECRES - 23	DIJOUS - 24	DIVENDRES - 25
DILLUNS - 28	DIMARTS - 29	DIMECRES - 30		

En compliment amb el Reglament UE 1169/2011 d'informació alimentària facilitada al consumidor, indiquem els al·lèrgens presents als nostres menús segons el següent codi numèric:

1 Gluten, 2 Crustacis, 3 Ous, 4 peix, 5 Cacauets, 6 Soia, 7 Llet, 8 Fruits de closca, 9 Api, 10 Mostassa, 11 Sèsam, 12 Diòxid de sofre i sulfits, 13 Tramussos, 14 Mol·luscs.

En compliment amb la Llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició, posem a disposició del seu centre, a través de la nostra pàgina web, la descripció completa d'ingredients emprats i al·lèrgens que pugui contenir cada plat del menú. Sol·liciteu més informació al seu centre.

Abans d'imprimir o sol·licitar una còpia impresa d'aquest menú, pensi bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és qüestió de tots.

