

# JUNY 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">Arròs de peix (2,4,13)</p> <p style="text-align: center;">Bullit de peix (lluç, patata, mongeta verda, ceba, tomàtiga, pebre i pastanaga) (2,4,13)</p> <p style="text-align: center;">Iogurt natural (7)</p> <p style="text-align: center;"><i>Albergínies farcides de pollastre amb torrada de pa integral. Fruïta</i></p>	<p><b>2</b></p> <p style="text-align: center;">Ciurons trempats (tomàtiga, ceba i pebre verd)</p> <p style="text-align: center;">Cuixetes de pollastre al forn amb ensalada enciam i pastanaga</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p style="text-align: center;"><i>Wok de verdures amb pasta integral i cavalla. Fruïta</i></p>
<p><b>5</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de verdures</p> <p style="text-align: center;">Aguiat de pilotes amb patata i pastanaga (1,3,7,9,12)</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Ensalada de enciam, tomàtiga i tonyina. Crudutés de verdures amb humus de ciurons. Fruïta.</i></p>	<p><b>6</b></p> <p style="text-align: center;">Arròs amb salsa tomàtiga</p> <p style="text-align: center;">Truita de carabassó amb ensalada enciam, tomàtiga i cogombre (3)</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Lenguado al forn amb base de patata, ceba, tomàtiga i pebre vermell. Fruïta</i></p>	<p><b>7</b></p> <p style="text-align: center;">Cuinat de lleties amb verdures (tomàtiga, ceba, pastanaga i mongeta verda)</p> <p style="text-align: center;">Indiot al forn amb ensalada enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Truita de espàrrecs amb guarnició d'arròs bullit. Fruïta</i></p>	<p><b>8</b></p> <p style="text-align: center;">Macarrons integrals carbonara (amb xampinyons i pernil dolç) (1,3,6,7,10,12)</p> <p style="text-align: center;">Bacallà al forn amb salsa tomàtiga i ensalada enciam, pastanaga, cogombre i olives (2,4,13)</p> <p style="text-align: center;">Iogurt natural (7)</p> <p style="text-align: center;"><i>Conill torrat amb quinoa saltejada amb verdures. Fruïta</i></p>	<p><b>9</b></p> <p style="text-align: center;">Ensalada tropical (blat de moro, pinya i tonyina) (4)</p> <p style="text-align: center;">Cuinat de ciurons amb pastanaga i patata</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Pasta amb xampinyons. Lluç torrat amb all i julivert. Fruïta</i></p>
<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;">Arròs amb xampinyons i parmesà (7)</p> <p style="text-align: center;">Gall de sant pere al forn amb ensalada enciam, pastanaga, tomàtiga i blat de moro (2,4,13)</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Mongeta verda, pastanaga i patates bullides. Piteres de pollastre torrades. Fruïta</i></p>	<p><b>13</b></p> <p style="text-align: center;">Ensalada de tomàtiga, formatge feta i olives negres (7)</p> <p style="text-align: center;">Cuinat de lleties amb patata, pastanaga i mongeta verda</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Ensalada d'arròs amb verdures i ou bullit. Fruïta</i></p>	<p><b>14</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de carabassó (7)</p> <p style="text-align: center;">Pasta integral bolonyesa amb tomàtiga, ceba i carn picada (1,3,6,10,12)</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Ensalada. Calamar torrat amb patata al forn. Fruïta</i></p>	<p><b>15</b></p> <p style="text-align: center;">Mongeta blanca trempada (tomàtiga, ceba i pebre verd)</p> <p style="text-align: center;">Truita de patata amb ensalada enciam, tomàtiga i tonyina (3,4)</p> <p style="text-align: center;">Gelatina 0%</p> <p><i>Pasta integral amb salsa verdures. Indiot torrat. Fruïta</i></p>	<p><b>16</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de verdures amb crostons (1,6,7,8,10,11)</p> <p style="text-align: center;">Peix blau al forn amb moniato rostit (2,4,13)</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Ciurons amb pistó de verdures i ou bullit. Fruïta</i></p>
<p><b>19</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de carabassó i porro (7)</p> <p style="text-align: center;">Pollastre al forn amb pèsols saltejats amb ceba i xampinyons</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Ensalada. Lubina a la planxa amb arròs integral. Fruïta</i></p>	<p><b>20</b></p> <p style="text-align: center;">Espaguetis integrals amb salsa de verdures (1,3,6,10)</p> <p style="text-align: center;">Peix blau al forn amb ensalada enciam, tomàtiga, pastanaga, ceba i olives (2,4,13)</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Cuinat de lleties amb verdures i patata. Fruïta</i></p>	<p><b>21</b></p> <p style="text-align: center;">Trampó amanit (tomàtiga, ceba i pebre verd)</p> <p style="text-align: center;">Truita francesa amb formatge i patates al forn (3,7)</p> <p style="text-align: center;">Fruïta de temporada</p> <p><i>Ensalada de pasta integral amb verdures. Llom torrat. Fruïta</i></p>	<p><b>22</b></p> <p style="text-align: center;">Cuinat de lleties amb verdures (pastanaga i mongeta verda)</p> <p style="text-align: center;">Lluç amb all i julivert amb ensalada enciam, col llombarda, blat de moro i poma (2,4,13)</p> <p style="text-align: center;">Iogurt natural (7)</p> <p><i>Truita de verdures. Patata panadera al forn. Fruïta</i></p>	<p><b>23</b></p> <p style="text-align: center;">Arròs saltejat amb verdures i carn</p> <p style="text-align: center;">Nuggets casolans de pollastre amb ensalada enciam, tomàtiga, pastanaga i olives (1,3,7)</p> <p style="text-align: center;">Gelatinat (7)</p> <p><i>Cuinat de ciurons amb espinacs i bacallà. Fruïta</i></p>

## ***AL.LERGÒGENS***

- 1. Conté gluten.**
- 2. Crustacis.**
- 3. Ous.**
- 4. Peixos.**
- 5. Cacauets.**
- 6. Soia.**
- 7. Lactis.**
- 8. Fruits amb corfa.**
- 9. Api.**
- 10. Mostassa.**
- 11. Grans de sèsam.**
- 12. Diòxid de sofre i sulfits.**
- 13. Mol·luscos.**
- 14. Tramussos.**

-Al menú s'afegirà aigua per beure i pa integral. Pasta i arròs també integrals.

-Utilització d'oli d'oliva verge per amanir, i per cuinar oli d'oliva o de gira-sol alto oleic.

-Postres làctics amb menys de 12,3g de sucre /100mL

-Crema de verdures: patata, carabassó, porro, ceba, pastanaga, pebre vermell, verd, tomàtiga i mongeta verda.