

JUNY

MENÚ SENCER



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								1	
								Amanida de tomàquet i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	
4		5		6		7		8	
Arròs amb pèsols Lluç al forn amb patates i ceba Fruita		Menestra de verdures i olives Mandonguilles amb tomàquet Fruita		Llenties amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita		Coliflor amb patates Pollastre al forn Fruita		Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita	
11		12		13		14		15	
Arròs amb tomàquet Rap al forn amb verdures Fruita		Espinacs saltejats Pollastre al forn amb salseta Fruita		Amanida d'estiu amb cigrons Truita a la francesa Fruita		Menestra de verdures Gall d'indi al forn amb verdures Fruita		Amanida de pasta Salsitxes de porc Fruita	
18		19		20		21		22	
Arròs pilaff Lluç al forn amb patates i ceba Fruita		Mongeta verda amb patata Salsitxes de pollastre Fruita		Llenties amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita		Amanida d'enciam i olives Patates estofades amb gall d'indi Fruita		Amanida d'enciam i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	
25		26		27		28		29	
Amanida d'arròs Rap al forn amb verdures Fruita		Puré de carbassó Pollastre al forn amb salseta Fruita		Amanida de llenties Truita a la francesa Fruita		Menestra de verdures Hamburguesa de vedella Fruita		FESTIU	

BERENARS





































DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
Fruita Bastonets de pa amb pernil		logurt Galletes		Fruita Pa amb oli d'oliva		Fruita Bastonets de pa amb pernil		Fruita Bastonets de pa amb formatge	



QUÈ FEM PER SOPAR?



Amb aquesta taula us facilitem l'elecció dels sopars per tal d'afavorir una dieta equilibrada dels vostres fills/es

Pasta/arròs		Carn		➔	Verdura		Peix	
Pasta/arròs		Peix		➔	Verdura		Ou	
Pasta/arròs		Ou		➔	Verdura		Carn	
Verdura		Carn		➔	Pasta/ Arròs		Peix	
Verdura		Peix		➔	Pasta/ Arròs		Ou	
Verdura		Ou		➔	Pasta/ Arròs		Carn	
Llegums**		Carn		➔	Verdura		Peix	
Llegums**		Peix		➔	Verdura		Ou	
Llegums**		Ou		➔	Verdura		Carn	

** Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic

