



MENÚ JUNY 2023

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 de juny		2 de juny		
AMANIDA VARIADA		enciam iceberg, pastanaga i blat de moro		
CIGRONS ESTOFATS AMB TIRES D'HEURA		cigrons, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i tires d'heura		
IOGURT NATURAL				
I PER SOPAR...				
Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs				
5 de juny	6 de juny	7 de juny	8 de juny	9 de juny
	MACARRONS AMB PESTO	VICHYSOISSE	"NACHOS" AMB GUACAMOLE	AMANIDA DE L'HORT
	pasta seca integral, salsa pesto i formatge edam	porro, ceba, patata i brou de verdures	advocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro	enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives
	TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES	CANELONS D'ESPINACS	GRATEN DE LLENTIES AMB CARABASSÓ I ALBERGÍNIA	TRUITA DE XAMPINYONS
	ou pasteuritzat, carabassó, ceba, tomàquet natural i olives	canelons precuinats d'espínacs	lletia vermella, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges	ou líquid pasteuritzat i xampinyons
	NECTARINA	MELÓ	PLÀTAN	POMA
I PER SOPAR...				
Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + iogurt amb fruits secs i civada		Amanida russa amb pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs	Patata o moniato o cereals integrals amb gaspatxo/hortalisses i ous	Hortalisses (crues o cuites) + proteïnes vegetals + cereals integrals
12 de juny	13 de juny	14 de juny	15 de juny	16 de juny
AMANIDA DE PASTA	HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL	AMANIDA VARIADA	AMANIDA DE LLENTIES	MENÚ BRASILENY AMANIDA TROPICAL
margarites, olives, tomàquet i blat de moro	cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral	tomàquet xerri, enciam, blat de moro, crostons de pa i ceba cruixent	lleties, blat de moro i olives	enciam, pinya i ou dur
TRUITA D'ALLS TENDRES I ESPÀRRECS	HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS AMB AMANIDA	ESCALOPA VEGETAL AMB EDAMMAME	REMENAT D'OU AMB AMANIDA VARIADA	FEIJOADA
ou líquid pasteuritzat, alls tendres i espàrrecs	preparat de tofu i espínacs, enciam, tomàquet i olives	preparat d'escalopa vegetal i edammame	ou líquid pasteuritzat, olives, tomàquet i cogombre	fesols, arròs, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i tomàquet
PRUNA	PLÀTAN	POMA	SINDRIA	IOGURT AMB MANGO
I PER SOPAR...				
Verdures (espínacs o bledes) + cereal integral (pa) + proteïnes vegetals o formatge fresc o crema de cacauet o tahini		gaspatxo o salmorejo amb pa o Puré fred amb patata + truita amb amanida o hortalisses cuites	Cereals integrals amb Hortalisses i fruits secs	Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec
Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)				
19 de juny	20 de juny	21 de juny	22 de juny	
GASPATXO	AMANIDA CAPRESE	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALL	ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA	
tomàquet natural, all, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, cogombre, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi	tomàquet natural, formatge edamm, alfàbrega i olives	mongeta verda i all	all, ceba, pastanaga, tomàquet, carabassó, pasta seca integral	
TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA RATLLADA	LLENTIES ESTOFADES	ESTOFAT DE PÈSOLS I PATATA	CROQUETES VEGETALS AMB MESCLUM D'ENCIAMS	
ou líquid pasteuritzat, patata i pastanaga	lletia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols	assortiment de croquetes vegetals i variat d'enciams	
POMA	PLÀTAN	PRÉSSEC	GELAT DE FRUITA	
I PER SOPAR...				
Hortalisses de temporada (carabassa) + cereal integral (arròs o quinoa) + llavors o pessols		ous (gallina o guatlla) + verdures (espínacs o bledes) + cereal integral (pa)	Amanida de estiu amb pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs	Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + llavors o fruits secs