



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Empedrat amb mongetes blanques, tomàquet, tonyina i olives

Kcal: 694
Prot: 38g
Greixos: 35g
H.C: 56g

Escalopa de pollastre amb patates al forn

Fruita del temps

7

Crema tèbia de pastanaga ecològica amb formatge ratllat

Kcal: 687
Prot: 34g
Greixos: 35g
H.C: 60g

Llom de porc al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

8

Arròs a la Milanesa (amb pèsols, pernil cuït i tomàquet)

Kcal: 680
Prot: 44g
Greixos: 22g
H.C: 77g

Filet de gallineta a la mostassa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre

logurt

9

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat

Kcal: 659
Prot: 29g
Greixos: 28g
H.C: 78g

Truita de patata amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita del temps

10

Gaspatxo de verdures fresques

Kcal: 670
Prot: 30g
Greixos: 37g
H.C: 47g

Mandonguilles mixtes amb sanfaina (tomàquet, pebrot i albergínia) i patates

Flam d'ou

13

Arròs amb tomàquet

Kcal: 683
Prot: 37g
Greixos: 24g
H.C: 80g

Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre

Fruita del temps

14

Amanida de patata amb frankfurt, ceba tendra, blat de moro i olives

Kcal: 603
Prot: 34g
Greixos: 28g
H.C: 53g

Gall dindi al forn amb salseta de poma i amb patates xips

Fruita del temps

15

Macarrons amb tomàquet, tonyina i formatge ratllat

Kcal: 626
Prot: 32g
Greixos: 20g
H.C: 79g

Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita del temps amb rajolí de xocolata

16

Amanida fresca de llenties pardines (amb tomàquet, pebrot, ceba tendra i blat de moro)

Kcal: 656
Prot: 55g
Greixos: 20g
H.C: 65g

Aletes de pollastre al forn amb guarnició de xampinyons saltats

Fruita del temps

17

Mongeta verda i patata saltat amb all i julivert

Kcal: 651
Prot: 29g
Greixos: 35g
H.C: 45g

Hamburguesa de vedella amb tall de formatge i amanida d'enciam, tomàquet i olives

Gelat

20

Amanida de pasta amb pernil cuït i pinya

Kcal: 696
Prot: 37g
Greixos: 30g
H.C: 70g

Plat combinat amb patates

logurt

21

Crema freda de carbassó

Kcal: 745
Prot: 34g
Greixos: 38g
H.C: 67g

Pizza de pernil dolç i de 4 formatges

Coca de St. Joan



BONES VACANCES!

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva / Les fruites del temps són de proximitat: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / El menú està adaptat als corresponents canvis pels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol tipus de patologia o motiu personal que puguin patir / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat / L'últim dia de menjador es serviran també begudes refrescants.

Sopars Complementaris



Recorda...

Si he dinat...	Soparé...
Verdures	Pasta, arròs o patata
Llegums, pasta, arròs o patata	Verdures i hortalisses (crues o cuites)
Peix	Carn magra o ou
Carn	Peix o ou
Ou	Peix o carn magra
Làctic	Fruita
Fruita	Làctic o fruita

Busca 8 fruites de temporada de juny



MELÓ
PRUNA
CIRERA
BACORA
PRÉSSEC
SÍNDRIA
ALVOCAT
ALBERCOC

A Sant Joan bacores,
verdes o madures,
segures

