

Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



DINARS

SOPARS
RECOMANATS

PRODUCTE
ECOLÒGIC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

**MACARRONS AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET**

**CAÇO ADOBAT AMB ENCIAM I
OLIVES**

PA I FRUITA

Crema de verdures
Pollastre al forn
Fruita

**AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives, pebrot)**

**GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)**

PA I FRUITA

Coliflor amb beixamel
Truita de pernil dolç
Iogurt per beure

SOPA DE FIDEUS

**BOTIFARRES A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES**

PA I NATILLES

Espàrrecs verds a la graella
Llucet al forn
Fruita

**ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE**

**TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM
I COGOMBRE**

PA I FRUITA

Amanida variada
Salmó a la planxa
Fruita

ESTOFAT DE CIGRONS AMB SUQUET

**PEIX FRESC DE PROXIMITAT AMB
AMANIDA VARIADA**

PA I FRUITA

Sopa d'estrelletes
Daus de gall dindi amb tomàquet amanit
Fruita

2

10 AL 14 JUNY

DILLUNS

FESTIU

DIMARTS

**AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil,
tomàquet, enciam i olives)**

**CALAMARS A L'ANDALUSA AMB
PASTANAGA RATLLADA**

PA I FRUITA

Sopa de peix
Pollastre a la planxa
Fruita

DIMECRES

MELÓ AMB PERNIL

**FIDEUÀ MARINERA (FIDEUS, SÍPIA,
GAMBES I MUSCLOS)**

PA I IOGURT

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Fruita

DIJOUS

**LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA I
TOMÀQUET**

**BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA**

PA I FRUITA

Crema de verdures
Hamburguesa de vedella
Fruita

DIVENDRES

PATATA I MONGETA TENDRA
**MANDONGUILLES MIXTES AMB
SALSA (ceba i tomàquet)**

PA I FRUITA

Amanida variada
Ou ferrat amb patates fregides
Iogurt

3

17 AL 21 JUNY

DILLUNS

**ESPAGUETIS AMB SOFREGIT I
FORMATGE RATLLAT**

**MARMITAKO DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA**

PA I FRUITA

Verdura de temporada saltada amb pernil
Daus de pollastre i tomàquet amanit
Iogurt

DIMARTS

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR

**POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA**

PA I FRUITA

Amanida de llegum
Rap a la planxa
Fruita

DIMECRES

PÈSOLS SOFREGITS AMB BACÓ

**REMENAT D'OU AMB CEBA I
CARBASSÓ**

PA I FRUITA

Amanida de pasta
Verat a la planxa
Fruita

DIJOUS

**ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)**

**PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I
OLIVES**

PA I FRUITA

Escalivada
Truita de patata
Fruita

DIVENDRES

APERITIU DE FI DE CURS

**ESCALOPA DE VEDELLA AMB
PATATES FREGIDES**

PA I GELAT

Cols de brúsel·les amb patata al vapor
Gall dindi a la planxa
Fruita



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

L'oli d'oliva és de producció ecològica
Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana

