



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1 Kcal **550** HC **60** Lip **22,4** Prot **22,8**

- Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel
- Biquini de pernil dolç i formatge
- Fruita de temporada

2 Kcal **400** HC **35,2** Lip **21,2** Prot **16,5**

- Saltejat de verdures
- Filet de lluç a la tempura amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

3 Kcal **420** HC **48,4** Lip **17,2** Prot **17,3**

- Llibret de pernil dolç i formatge amb patates deluxe al forn especiades
- Amanida d'enciam
- Fruita de temporada

4 Kcal **493** HC **44** Lip **22** Prot **14**

- Brou de peix amb verdures a la juliana i crostonets de pa
- Truita casolana de patata i ceba
- logurt natural

7 Kcal **537** HC **53,7** Lip **25,4** Prot **26**

- Puré de carabassó amb formatge
- Suprema de salmó al forn amb guarnició de verdures a la tempura
- Fruita de temporada

8 Kcal **539** HC **51** Lip **21,8** Prot **33**

- Revolt d'ou amb patata
- Pollastre a la planxa amb verdures saltejades
- Fruita de temporada

9 Kcal **550** HC **46** Lip **13** Prot **18,2**

- Brou de peix amb fideus
- Truita a la francesa/ carabassó planxa
- logurt natural

10 Kcal **400** HC **48,2** Lip **15,8** Prot **16,4**

- Pizza casolana de bacon i tonyina
- Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
- Fruita de temporada

11 Kcal **460** HC **45** Lip **18,5** Prot **21,5**

- Pèsol amb ceba confitada
- Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14 Kcal **560** HC **63** Lip **21,2** Prot **30,4**

- Puré de carabassa i porro
- Llesca de pa de pagès amb xampinyons, pernil dolç i formatge
- Amanida d'enciam i blat de moro
- logurt natural

15 Kcal **570** HC **56** Lip **27** Prot **22,6**

- Arròs tres delícies
- Ous replets de tonyina lligats
- Fruita de temporada

16 Kcal **470** HC **48** Lip **24,2** Prot **14**

- Trinxat de bleda i patata
- Salsitxa a la planxa amb flamet d'arròs
- Fruita de temporada

17 Kcal **630** HC **45,8** Lip **29,3** Prot **27,5**

- Amanida d'enciam
- Hamburguesa completa amb patates fregides
- Fruita de temporada

18 Kcal **440** HC **40** Lip **21** Prot **20**

- Ensaladilla russa
- Filet de lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

21 Kcal **415** HC **27,2** Lip **16,8** Prot **34**

- Amanida tricolor: enciam, tomàquet, blat de moro i pollastre
- Pastís de patata amb tonyina
- Fruita de temporada

22 Kcal **489** HC **37,5** Lip **22,2** Prot **34**

- Albergínia farcida
- Llom a la planxa amb enciam i tomàquet amanit
- Fruita de temporada

BON ESTIU!!!

OBJECTIU DEL MES:

Mantenir-se hidratat mitjançant abundants líquids per tal de combatre la calor



Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Kcal HC Lip Prot

- Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel
- Biquini vegetal amb tomàquet, tonyina i enciam
- Fruita de temporada

2

Kcal HC Lip Prot

- Saltejat de verdures
- Filet de lluç a la tempura amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

3

Kcal HC Lip Prot

- Calamars a la romana amb patates deluxe al forn especiadades
- Amanida d'enciam
- Fruita de temporada

4

Kcal HC Lip Prot

- Brou de peix amb verdures a la juliana i crostonets de pa
- Truita casolana de patata i ceba
- logurt natural

7

Kcal HC Lip Prot

- Puré de carabassó amb formatget
- Suprema de salmó al forn amb guarnició de verdures a la tempura
- Fruita de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

- Revolt d'ou amb patata
- Hamburguesa vegetal amb verdures saltejades
- Fruita de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

- Brou de peix amb fideus
- Truita a la francesa/ carabassó planxa
- logurt natural

10

Kcal HC Lip Prot

- Pizza casolana de tonyina
- Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
- Fruita de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

- Pèsol amb ceba confitada
- Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

- Puré de carabassa i porro
- Llesca de pa de pagès amb xampinyons i formatge
- Amanida d'enciam i blat de moro
- logurt natural

15

Kcal HC Lip Prot

- Arròs tres delícies s/pernil dolç
- Ous replets de tonyina lligats
- Fruita de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

- Trinxat de bleda i patata
- Salmó a la planxa amb flamelat d'arròs
- Fruita de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

- Amanida d'enciam
- Hamburguesa vegetal completa amb patates fregides
- Fruita de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

- Ensaladilla russa
- Filet de lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

- Amanida tricolor: enciam, tomàquet, blat de moro i ou dur
- Pastís de patata amb tonyina
- Fruita de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

- Albergínia farcida
- Bacallà al forn amb enciam i tomàquet amanit
- Fruita de temporada

BON ESTIU!!!

OBJECTIU DEL MES:

Mantenir-se hidratat mitjançant abundants líquids per tal de combatre la calor

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.





MENÚ DE: JUNY NIT



NO PORC

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Kcal HC Lip Prot

- Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel
- Biquini vegetal amb tomàquet, tonyina i enciam
- Fruita de temporada

2

Kcal HC Lip Prot

- Saltejat de verdures
- Filet de lluç a la tempura amb guarnició d'amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

3

Kcal HC Lip Prot

- Calamars a la romana amb patates deluxe al forn especiades
- Amanida d'enciam
- Fruita de temporada

4

Kcal HC Lip Prot

- Brou de peix amb verdures a la juliana i crostonets de pa
- Truita casolana de patata i ceba
- logurt natural

7

Kcal HC Lip Prot

- Puré de carabassó amb formatge
- Suprema de salmó al forn amb guarnició de verdures a la tempura
- Fruita de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

- Revolt d'ou amb patata
- Pollastre a la planxa amb verdures saltejades
- Fruita de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

- Brou de peix amb fideus
- Truita a la francesa/ carabassó planxa
- logurt natural

10

Kcal HC Lip Prot

- Pizza casolana de tonyina
- Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
- Fruita de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

- Pèsol amb ceba confitada
- Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

- Puré de carabassa i porro
- Llesca de pa de pagès amb xampinyons i formatge
- Amanida d'enciam i blat de moro
- logurt natural

15

Kcal HC Lip Prot

- Arròs tres delícies s/pernil dolç
- Ous replets de tonyina lligats
- Fruita de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

- Trinxat de bleda i patata
- Salmó a la planxa amb flamet d'arròs
- Fruita de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

- Amanida d'enciam
- Hamburguesa completa vegetal amb patates fregides
- Fruita de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

- Ensaladilla russa
- Filet de lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

- Amanida tricolor: enciam, tomàquet, blat de moro i pollastre
- Pastís de patata amb tonyina
- Fruita de temporada

22

Kcal HC Lip Prot

- Albergínia farcida
- Bacallà al forn amb enciam i tomàquet amanit
- Fruita de temporada

BON ESTIU!!!

OBJECTIU DEL MES:

Mantenir-se hidratat mitjançant abundants líquids per tal de combatre la calor

