

# MENÚ BASAL JUNY 2021

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Del 31 de maig al 4 de juny	Arròs amb sofregit de tomàquet	Amanida de pasta (enciam, tomàquet i olives)	Pèsols saltejats amb pernil	Crema de pastanaga i ceba	Llenties guisades
Del 28 de juny al 2 de juliol	Seità arrebossat amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb ceba i pastanaga	Hamburguesa de vedella a la planxa amb verduretes	Truita de patates amb enciam, tomàquet	Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic
	474kcal/26prot/76carb/8g	433kcal/23prot/65carb/9g	318kcal/21prot/41carb/8g	428kcal/12prot/60carb/17g	425kcal/23prot/63carb/8g
Del 7 de juny a l'11 de juny	Macarrons bolonyesa vegetal (amb seità i tempeh)	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida	Crema de carbassó	Cigrons bullits	Amanida d'arròs integral (enciam, tomàquet i olives)
Del 5 de juliol Al 9 de juliol	Bacallà al forn amb salsa de pebrot i verduretes	Hamburguesa de llenties amb xampinyons saltejats	Pollastre rostit amb patates	Truita de formatge amb enciam i olives	Salsitxes al forn
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps
	427kcal/30prot/60carb/8g	384kcal/15prot/51carb/15g	358kcal/22prot/50carb/9g	531kcal/32prot/57carb/21g	532kcal/16prot/72carb/20g
Del 14 de juny Al 18 de juny	Espaguetis d'espelta amb salsa carbonara	Vichyssoise	Mongeta tendre amb patates	Amanida d'enciam i xerri amb formatge fresc	Llenties guisades amb verdures
Del 12 de juliol al 16 de juliol	Rap enfarinat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles guisades amb pèsols	Pollastre al forn amb verdures	Arròs a la cassola amb peix i Carn	Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic
	518kcal/28prot/78carb/11g	337kcal/20prot/50carb/8g	326kcal/18prot/49carb/8g	415kcal/20prot/68carb/8g	466kcal/36prot/50carb/14g
Del 21 de juny al 22 de juny	Espirals amb crema d'espínacs	Pèsols amb patata	Arròs amb verduretes	Crema de carbassó	Amanida de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives
Del 19 de juliol al 23 de juliol	Pollastre arrebossat amb enciam i olives	Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada	Vegenuguets al forn amb enciam i olives	Palometa al forn amb patates	Hamburguesa de vedella al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	393kcal/19prot/60carb/9g	333kcal/17prot/40carb/13g	448kcal/28prot/83carb/5g	349kcal/22prot/41carb/13g	389kcal/25prot/48carb/10g

Els menús han estat revisats per Laura Lorca Dietista-Nutricionista Col·legiada núm. CAT000847