

JULIOL SETEMBRE JULIOL SETEMBRE JULIOL SETEMBRE

MENÚ DE D'ESTIU

2024-2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1

De l'1 al 5 de juliol
Del 29 al 30 de juliol
Del 2 al 6 de setembre

Fideus a la cassola
Filet de lluç arrebossat
Amanida d'enciam amb tomàquet
Fruita de temporada

Kcal 720 Prot 22 Hc 83 Lip 22



Bledes amb patates
Trita de formatge
Amanida d'enciam amb
pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Kcal 714 Prot 19 Hc 79 Lip 24

Crema de carbassó
Cigrons estofats amb espincs i ou dur
Fruita de temporada

Kcal 719 Prot 22 Hc 75 Lip 23



Arròs tres delícies
(pèsols, pernil dolç i blat de moro)
Mandonguilles de vedella
amb salsa de tomàquet
logurt natural

Kcal 725 Prot 29 Hc 73 Lip 24

Macarrons amb salsa de
tomàquet i orenga
Hamburgueses de lluç
a la planxa amb maionesa
Amanida d'enciam blat de moro
Fruita de temporada

Kcal 721 Prot 22 Hc 83 Lip 26

SETMANA 2

Del 8 al 12 de juliol
Del 9 al 13 de
setembre

Llenties estofades amb arròs
Trita de patates
Amanida d'enciam
amb olives verdes
Fruita de temporada

Kcal 711 Prot 24 Hc 87 Lip 22



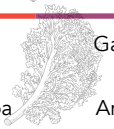
Arròs amb salsa de tomàquet
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam
amb pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Kcal 724 Prot 24 Hc 71 Lip 23



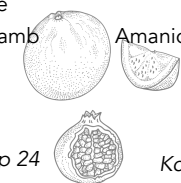
Amanida de pasta
(olives, pernil dolç i blat de moro)
Filet de lluç al forn amb patata i ceba
Fruita de temporada

Kcal 720 Prot 22 Hc 81 Lip 25



Gaspatxo amb crostons de pa
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam romà amb
tomàquet cherri
Gelat

Kcal 732 Prot 25 Hc 82 Lip 24



Amanida russa amb maionesa
Llom a la planxa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

Kcal 714 Prot 22 Hc 76 Lip 24

SETMANA 3

Del 15 al 19 de juliol
Del 16 al 20 de
setembre

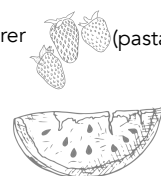
Macarrons amb salsa pesto
Filet de lluç amb allada
i pebre dolç vermell
Amanida d'enciam
amb cogombre
Fruita de temporada

Kcal 719 Prot 22 Hc 80 Lip 26



Salmorejo
Pollastre rostit amb ceba i lloret
Patates fregides
Fruita de temporada

Kcal 725 Prot 23 Hc 80 Lip 24



Amanida d'arròs
(pastanaga ratllada, tonyina, olives)
Trita de patates i ceba
Tomàquet al forn
Fruita de temporada

Kcal 724 Prot 24 Hc 71 Lip 23

Broquil amb patates
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam
amb tomàquet
logurt natural

Kcal 719 Prot 26 Hc 72 Lip 25



Empedrat de cigrons
Hamburgueses de vedella
Patata al caliu amb all i oli
Fruita de temporada

Kcal 719 Prot 25 Hc 76 Lip 22

SETMANA 4

Del 22 al 26 de juliol
Del 23 al 27 de
setembre

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patates i ceba
Pa amb tomàquet
Fruita de temporada

Kcal 714 Prot 23 Hc 75 Lip 24

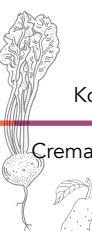


Empedrat de llenties
(ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell)
Hamburgueses de pollastre
Amanida d'enciam amb cogombre
Fruita de temporada

Kcal 717 Prot 25 Hc 85 Lip 22

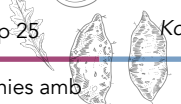
Espirals saltejats amb bacón
Filet de lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam
amb pastanaga ratllada
Fruita de temporada

Kcal 7149 Prot 22 Hc 81 Lip 26



Crema de verdures mediterrànies amb
crostons de pa torrat
Croquetes de pernil
Tomàquet al forn
Gelat

Kcal 714 Prot 23 Hc 75 Lip 24



Minestra de verdures
(mongeta tendra, patata i pastanaga)
Pit de pollastre amb salsa de curri
Patata al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Kcal 715 Prot 21 Hc 77 Lip 22

Menú revisat i acceptat per dietista-nutricionista
Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica: LOURDES
PETITPIERRE. N° Col·legiada: CAT001648

MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura / Pasta blanca
Pollastre / Lluç / Vedella a la planxa
logurt / Poma

FRUITA DEL TEMPS

Maduixes Síndria Meló
Préssec Pruna

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Utilitzem oli d'oliva per amanir i oli de
girasol alt oleic per fregir.

el xop

