

## MENÚ JUNY 2019 (SENSE LLEGUM)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		3	4	5	6	7
1a Setmana	Primer	Patata amb pastanaga i carbassó	Arròs de muntanya amb verdures	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i blat de moro	verdures guisades amb arròs (ceba, pastanaga i col)	Menestra de verdures amb patata (sense pèsols ni mongeta verda)
	Segon	Gall d'indi al forn amb salsa de ceba	Pernilets de pollastre amb patates chips	Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb llimona	Mandonguilles de porc i vedella a la jardinera (sense pèsols)
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
		10	11	12	13	14
2a Setmana	Primer	<b>FESTA</b>	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Arròs saltejat amb pastanaga i ceba	Amanida de patata, tomàquet, ceba i tonyina	Arròs a la cubana
	Segon		Llom de porc al forn amb pastanaga	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de pernil dolç	Tacs de tonyina amb ceba confitada
	Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de la temporada
		17	18	19	20	21
3a Setmana	Primer	Bledes amb patata i pernil dolç	Arròs amb melós de pollastre	Menestra de verdures amb patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Espaguetis a la bolonyesa	Arròs amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)
	Segon	Pit de pollastre al forn amb salsa de xampinyons	Truita de pernil dolç	Bistec de vedella a la planxa	Calamars a la planxa saltejats amb ceba	Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre	Fruita de la temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		24	25	26	27	29
4a Setmana	Primer	<b>BONES VACANCES!</b>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					
5a Setmana	Primer	<b>BONES VACANCES!</b>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.