

## MENÚ JUNY 2019 (VEGETARIA)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		3	4	5	6	7
1a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Amanida de pasta amb tomàquet olives i blat de moro	Arròs de muntanya amb verdures (sense carn)	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Menestra de verdures amb patata
	Segon	Rodo de seità al forn amb salsa de ceba	Truita de formatge	Truita de xampinyons i ceba	Seità a la planxa amb all i julivert	Mandonguilles vegetals amb salsa jardinera
	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)	Llenties amb pastanaga i ceba	Amanida de patata, tomàquet, ceba i tofu	Arròs a la cubana
	Segon		Tall de seità al forn amb pastanaga	Arròs amb verdures	Truita a la francesa	Tacs de Temphe a la planxa 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	Arròs amb melós de verdures	Menestra de verdures amb patata	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Cigrons saltejats amb espinacs i patata
	Segon	Temphe al forn amb salsa de xampinyons	Truita a la francesa	Llenties saltejades amb hortalisses (carbassó, pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Seità a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Truita de patates
	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					
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.