

MENÚ JUNY 2021 – SENSE LLEGUM

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2	3	4
1a Setmana	Primer		Menestra de verdures amb patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs saltejat amb bolets	Crema de carbassó, porro i patata	Arròs amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)
	Segon		Hamburguesa mixta (vedella i porc)	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil i formatge
	Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		7	8	9	10	11
2a Setmana	Primer	Verdura amb pastanaga i patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç amb salsa verda	Truita de patates	Dauets de gall d'indi guisat amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		14	15	16	17	18
3a Setmana	Primer	Espaguetis a la bolonyesa	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Sopa de fideus amb trossos de pastanaga		
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Seitó arrebossat amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons		
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam i tomàquet	Enciam, cogombre i pastanaga		
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural		
		21	22	23	24	25
4a Setmana	Primer	<h1>BONES VACANCES!</h1>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postres					

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.