



JUNY 2022

EL SOL DE JUNY ESTALVIA LLUM

| DIMECRES 1 | | DIJOUS 2 | | DIVENDRES 3 | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>ENCIAM AMB TOMÀQUET, COGOMBRE I FRUITS SECS</p> <p>ARRÓS ECO INTEGRAL AMB FRICANDÓ (RODÓ DE VADELLA TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA)</p> <p>IOGURT LLEGUM+OU+FRUITA</p> | <p>AMANIDA DE LLENTIES (TOMÀQUET OLIVES I BLAT DE MORO)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA VERDURA I PATATA+PEIX</p> | <p>AMANIDA RUSA</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>FRUITA AMANIDA+PEIX</p> | <p>DILLUNS 6</p> <p>ARRÓS INTEGRAL ECO AMB TOMÀQUET</p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA VERDURA I PATATA+PEIX</p> | | <p>DIMARTS 7</p> <p>CIGRONS SALTATS (CEBA, PORRO I TOMÀQUET)</p> <p>TRUITA PAISANA AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA AMANIDA+CARN</p> | | <p>DIMECRES 8</p> <p>ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO</p> <p>PAELLA DE PEIX (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR)</p> <p>IOGURT LLEGUM+OU+FRUITA</p> | | <p>DIJOUS 9</p> <p>AMANIDA DE PASTA AMB XERRI OLI D'ALFÀBREGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES</p> <p>FRUITA AMANIDA+LLEGUMS+LÀCTIC</p> | | <p>DIVENDRES 10</p> <p>GASPATXO AMB CROSTONS O AMANIDA</p> <p>CUS CUS AMB VERDURES, CIGRONS I FRUITS SECS</p> <p>FRUITA ARROS+CARN</p> | |
| <p>AMANIDA DE PATATA (OLIVES NEGRES, TOMÀQUET, POMA I FRUITS SECS)</p> <p>OUS AMB TOMÀQUET I ENCIAM AMB PASTANAGA I COGOMBRE</p> <p>FRUITA AMANIDA+PEIX BLANC+LÀCTIC</p> | | <p>BRÒQUIL AMB PATATA</p> <p>BACALLÀ AMB SALSÀ VERDA I MONGETA SECA</p> <p>FRUITA ARRÓS+CARN BLANCA+FRUITA</p> | | <p>ENCIAM AMB TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI</p> <p>IOGURT LLEGUM+OU+FRUITA</p> | | <p>VICHYSOISE (CREMA DE PORROS FREDA)</p> <p>MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL (TOMÀQUET I TOFU)</p> <p>FRUITA AMANIDA+CARN VERMELLA+FRUITA</p> | | <p>AMANIDA D'ARROS INTEGRAL (XERRI, BLAT DE MORO, OLIVES)</p> <p>CIGRONS AMB COMÍ</p> <p>FRUITA VERDURA I PATATA+PEIX BLAU+FRUITA</p> | | | | | | |
| <p>MONGETA VERDA AMB PATATA</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES</p> <p>FRUITA ARRÓS+CARN BLANCA+FRUITA</p> | | <p>AMANIDA COMPLETA (BLAT DE MORO, TOMÀQUET, OLIVES, FRUITS SECS, FORMATGE FRESC)</p> <p>HAMBURGUESA AMERICANA AMB FORMATGE I PATATES FREGIDES</p> <p>GELAT LLEGUM+OU+FRUITA</p> | | <p>MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>POLLASTRE ARREBOSSAT I AMANIDA AMB OLIVES I BLAT DE MORO</p> <p>CREPE AMANIDA+PEIX BLANC+FRUITA</p> | | <p>Bones vacances! I bones lectures!</p> | | | | | | | | |

Fruita del mes: meló, síndria, prèsec, cireres, poma, pera i plàtan

PA INTEGRAL

Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb torrites d'arròs o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i

Menú revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Màster en dietètica i nutrició humana.

LA VOSTRA CUINA S.L. Reg. San.: 26.12437/B, Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLES www.vostracuina.com