

DILLUNS

1 Macarrons integrals al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Coliflor gratinada
Salmó al papillot amb espàrrecs logurt

8 Amanida de patata (tonyina, tomàquet i olives)
Botifarra de pagès al forn amb cuscús
Fruita del temps i **pa integral**

Torrada d'escalivada
Bacallà al forn amb amanida logurt

15 Mongeta tendra amb patata
Llenties **ECO** estofades amb arròs
Fruita del temps

Meló amb pernil
Llenguado a la planxa amb amanida logurt

DIMARTS

2 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i ceba)
Cap de llom al forn amb salsa de poma
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Rotllets de primavera amb amanida logurt amb nous

9 Fideuà vegetal (mongeta verda, carbassa i ceba)
Truita francesa amb amanida (cogombre, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Seques a l'allet
Pit de gall dindi amb verdures a la planxa logurt

16 Crema de carbassa amb crostons
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de pasta
Truita de patates i espàrrecs logurt

DIMECRES

3 Crema de carbassó
Pernillets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de quinoa
Ous estrellats amb verduretes logurt

10 COLÒNIES

17 Arròs amb verdures (pastanaga, porros i xampinyons)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps i **pa integral**

Bledes saltades amb panses
Gall dindi al forn amb amanida logurt amb fruits secs

DIJOUS

4 Mongeta verda amb patata
Llenties **ECO** estofades amb porros i pastanaga
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Pintxos de vedella adobats amb cuscús Quéfir

11 COLÒNIES

18 Cigrons saltats amb pebrots i ceba
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i cogombre)
Fruita del temps **ECO**

Gaspatxo
Croquetes d'espinacs amb xips d'albergínia logurt

DIVENDRES

5 Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet i enciam)
logurt sostenible natural sense sucre

Hamburguesa vegetal completa amb patates
Fruita del temps

12 COLÒNIES

19 **MENÚ FINAL DE CURS**
Pasta integral amb tomàquet i formatge
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Terrina de gelat

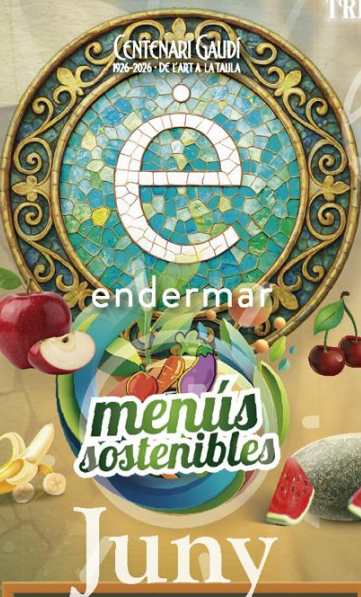
Amanida de quinoa amb gambes i alvocat
Fruita del temps

ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA

BASAL

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g

Menús supervisats per Dietista-Nutricionista Col·legiada n°CAT001334



Juny

L'ESTIU MÉS GAUDÍ!

El curs acaba amb un mosaic de colors!
Com el trencadís, el nostre plat és un mosaic de colors i sabors.
Menja fruita fresca i hidrata't bé per a un estiu ple d'aventures
Visca les vacances!
Bon profit i feliç esport!

Hola, soc **CAROTET!**
Al juny: beu aigua, menja fruita fresca i celebrem el **FINAL DE CURS** amb energia!

Bons Habits! Beu aigua fresca cada dia, perquè la hidratació sense sucre manté el cos actiu i la ment concentrada.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA
*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI