

JUNY 2017 MENÚ COLESTEROL				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 ARRÓS AMB Salsa de TOMÀQUET SEITÓ AL FORN AMB AMANIDA I OLIVES FRUITA KCAL: 522 HC(G): 62,1 LIP(G): 23,1 P(G): 16,6	2 MINESTRA DE VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CUSCÚS Làctic DESNATAT KCAL: 603 HC(G): 50,1 LIP(G): 34,8 P(G): 23,1
			Hamburguesa vegetal completa amb tomàquet, amanida.../Fruita	Amanida de tomàquet i formatge fresc/Truita francesa amb pa/Fruita
FESTA	6 ARRÓS TRES DELÍCIES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA KCAL: 592 HC(G): 57 LIP(G): 34 P(G): 18	7 BRÒQUIL AMB PATATA CUETES DE RAP A LA MARINERA AMB MUNTAYETA D'ARRÓS ESPECIAL FRUITA KCAL: 509 HC(G): 57 LIP(G): 25,4 P(G): 16,8	8 AMANIDA DE PASTA ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURES FRUITA KCAL: 479 HC(G): 55,4 LIP(G): 20,1 P(G): 21,4	9 MONGETES BLANQUES AMB Salsa TOMÀQUET PIT DE POLLASTRE A LA TARONJA AMB ENCIAM Làctic DESNATAT KCAL: 535 HC(G): 47,9 LIP(G): 21,4 P(G): 39,1
	Amanida de brots verds/Salmó al forn amb ceba i patata/Fruita	Quinoa amb carbassó i albergínia/Fruita	Amanida de brots verds/Truita de patata amb ceba/Fruita	Mongeta verda saltejada amb pernil/Rap a la planxa/fruïta
12 AMANIDA DE LLENTIES SIPIA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA KCAL: 560 HC(G): 48,5 LIP(G): 33,8 P(G): 17,3	13 MACARRONS AMB XAMPINYONS LLOM DE PORC AL FORN AMB POMA FRUITA KCAL: 523 HC(G): 61,4 LIP(G): 22,7 P(G): 19,7	14 MINESTRA DE VERDURES FILET DE LLUÇ A LA Salsa D'AMETLLES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA KCAL: 482 HC(G): 46,3 LIP(G): 26 P(G): 17,5	15 ARRÓS DE VERDURES SALSITXES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA KCAL: 555 HC(G): 63 LIP(G): 26,3 P(G): 17,7	16 CREMA DE PORROS AMB ROSTES FILET DE DE BACALLÀ AMB AMANIDA I BLAT DE MORO Làctic DESNATAT KCAL: 662 HC(G): 73 LIP(G): 35,4 P(G): 9,41
Meló amb pernil/Llenguado amb verdures/Fruita	Gaspatxo amb rostes/Salmó al forn amb ceba i patata	Amanida d'arròs basmati/Truita de xampinyons/Fruita	Torrada d'escalivada amb sardines/Macedònia	Albergínies farcides de carn blanca amb amanida/Fruita
19 MONGETA VERDA AMB PATATA PIT DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA KCAL: 565 HC(G): 46,6 LIP(G): 36,6 P(G): 13,6	20 MACARRONS AM OLI, ORENGA I FORMATGE BACALLÀ AL FORN I MUNTANYETA D'ARRÓS FRUITA KCAL: 637 HC(G): 75,6 LIP(G): 27,8 P(G): 23,6	21 MENJAR ESPECIAL FESTA (PIZZA, FRANKFURT, CHIPS, GELAT) KCAL: 619 HC(G): 73,7 LIP(G): 27 P(G): 21		
Amanida de pasta amb tonyina/Fruita	Amanida verda/Filet de vedella amb patata/Fruita	Vichyssoise/Verat al forn amb patata i ceba/Fruita		

[Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrans, lenties...) i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.