



MENÚ S/FRUITS SECS · JUNY · *Curs 18/19*

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Amanida d'arròs ● Peix fresc ● al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i olives s/fruits secs Fruita del temps	4 Mongetes ● estofades amb verdures Ous ● al plat amb salsa de tomàquet Fruita del temps	5 Crema tèbia carbassó amb crostonets Pastís de carn picada de vedella ● amb patata al forn i amanida verda d'enciams s/fruits secs Fruita del temps	6 Verdura ● de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre ● eco a la llimona al forn amb amanida d'enciam i pastanaga s/sèsam logurt ●	7 Espaguetis ● a la carbonara s/ou Peix fresc ● al forn amb amanida d'enciam, carbassó, s/llavors de gira-sol Fruita del temps
10 Verdura ● de temporada amb patata i oli d'oliva Botifarra de porc Ral ● amb ceba al forn amb amanida d'enciam, pastanaga, s/sèsam Fruita del temps	11 Arròs ● amb samfaina Peix fresc ● al forn amb amanida d'enciam, remolatxa, s/llavors de gira-sol logurt ●	12 Macarrons ● amb verdures Truita ● de ceba, patata i carbassó amb amanida d'enciam, s/fruits secs Fruita del temps	13 Llenties ● estofades amb verdures Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam, olives, s/fruits secs Fruita del temps	14 Amanida alemanya de patata Pollastre ● eco amb verdures al forn amb amanida d'enciam, cogombre, s/sèsam Fruita del temps
17 Amanida de pasta ● Peix fresc ● al forn amb amanida d'enciam, raves, s/llavors de gira-sol Fruita del temps	18 Cigrons ● estofats Ous ● durs amb beixamel i amanida d'enciam, pastanaga i panses, s/fruits secs Fruita del temps	19 Crema de verdures amb crostonets Pollastre ● a l'allet amb amanida d'enciam, cogombre, s/sèsam Fruita del temps	20 Arròs ● 3 delícies Peix fresc ● al forn amb amanida d'enciam, pastanaga, s/llavors de gira-sol Fruita del temps	21 Tempura de verdures Pizza de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam, pastanaga i olives, s/fruits secs Gelat
24 FESTIU: SANT JOAN	25* Crema tèbia de verdures amb crostonets Cap de llom ● al forn amb amanida d'enciam, pastanaga, s/sèsam Fruita del temps	26* Llenties ● estofades amb verdures Peix fresc ● al forn amb amanida d'enciam, cogombre i olives, s/fruits secs Fruita del temps	27* Espaguetis ● amb tomàquet i formatge Truita ● de ceba i julivert amb amanida d'enciam, tomàquet i olives, s/fruits secs Fruita del temps	28* Arròs ● amb samfaina Hamburguesa vedella ● amb ceba i patata al forn amb amanida d'enciam, carbassó i s/llavors de gira-sol logurt ●

* Llar d'infants / Escola de vacances.

● 100% ecològic ● Peixos de mars propers: Mediterrani, Cantàbric i Atlàntic ● Proximitat.

Per a una alimentació més saludable estem introduint, de manera progressiva en els nostres menús escolars, aliments de proximitat procedents de l'agricultura i la ramaderia ecològiques.

Tots els plats són elaborats per l'equip de cuina de l'escola Registre Sanitari núm. 26-05526/CAT, adaptats per a qualsevol tipus d'al·lèrgia i/o intolerància.

Menús elaborats i revisats per Gabor Smit (ADITEC:009).

Trobareu aquest menú al portal famílies del web www.joviat.cat així com les propostes i recomanacions pels sopars.

