

MENÚ D'ESTIU

	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4	Postre	Berenar
Dilluns	Amanida freda d'arròs amb verdures a daus. Peix al forn amb patates i ceba.	Paella vegetariana de verdures. Gall dindi guisat amb verdures de temporada.	Amanida d'arròs amb verdures a daus i formatge fresc. Palets de peix servits amb xampinyons i tomàquets saltejats.	Amanida de tomàquet amb oli d'oliva i orenga. Hamburguesa de pollastre amb formatge servit amb arròs.	Fruita de temporada	Llet d'ametlles sense sucre afegit amb galetes integrals
Dimarts	Pastanaga ratllada i macerada en llimona, amanida amb oli d'oliva i servida amb blat de moro dolç. Hamburguesa de pollastre amb formatge, servida amb carbassó i ceba saltejats.	Vichyssoise. Pit de pollastre a la planxa amb patates xips.	Crema freda de carbassó, porro i nata d'ametlles. Gall dindi/pollastre al forn amb salsa de verdures de temporada.	Verdura de temporada bullida amb patata. Mandonguilles/hamburguesa de gall dindi amb espinacs servits amb salsa de tomàquet casolana.	Fruita de temporada	Coques de blat de moro o arròs.
Dimecres	Cigrons saltejats amb col kale i patates. Peix arrebossat amb verdura de temporada (espàrrecs, carxofes, espinacs...)	Humus de cigrons servits amb palets de pa integrals i palets de pastanaga i cogombre. Medallons de lluç al forn.	Mongetes blanques amb carbassó i pebre roig dolç. Peix blanc macerat en llimona i servit amb patates.	Pasta de llegums amb salsa de verdures casolana (sense formatge). Peix fresc al forn amb verdures de temporada.	Fruita de temporada	logurt natural de la Fageda sense sucre
Dijous	Quinoa amb verdures i salsa de tomàquet casolana. Hamburguesa de tofu amb verdures servida amb patates.	Amanida russa. Salsitxes de tofu servides amb salsa de verdures triturades.	Amanida de quinoa amb verdures ratllades finament (pastanaga, carbassó, blat de moro dolç, fulles verdes picades...) Vedella amb verdures al forn.	Saltejat fresc de xampinyons amb porro. Salsitxes servides amb verdures de temporada bullides i amanides amb oli d'oliva.	logurt natural de la Fageda sense sucre	Fruita de temporada
Divendres	Pasta amb verdures a daus i formatge fos. Llom de porc guisat amb verdures i xampinyons.	Pasta integral saltejada amb verdures picades i formatge ratllat. Hamburguesa de vedella amb verdures de temporada a la planxa.	Pasta bolonyesa. Hamburguesa vegetal de tofu i verdures.	Amanida de pasta amb verdures ratllades finament. Hamburguesa de tofu servida amb patates xips.	Fruita de temporada	Pa Integral amb xocolata de tauleta