

MENÚ JULIOL 2025 LLAR D'INFANTS ESCOLETA

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

SI DINEM

LLEGUMS O FÈCULES

PODEM SOPAR

VERDURES CUITES
HORTALISSES CRUES

SI DINEM

VERDURES

PODEM SOPAR

FÈCULES

SI DINEM

OUS

PODEM SOPAR

CARN O PEIX

SI DINEM

CARNS

PODEM SOPAR

OUS O PEIX

SI DINEM

PEIX

PODEM SOPAR

CARNS O OUS

SI DINEM

FRUITA

PODEM SOPAR

LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM

LÀCTICS

PODEM SOPAR

FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 1

Amanida d'arròs
Pernilets de pollastre al forn
amb llimona i xips
Fruita de temporada

DIA 2

Cigrons a la catalana
Truita de patates amb ceba i
enciam amb tomàquet
Fruita de temporada

DIA 3

Ensaladilla Russa
Calamars a la Romana amb
enciam i pastanaga
logurt

DIA 4

Mongeta verda amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita de temporada

DIA 7

Empedrat de lleties
Nuggets de pollastre amb
enciam tomàquet i olives
Fruita de temporada

DIA 8

Tricolor de verdures
Bacallà a la Bisacaïna
(ceba, pebrot i tomàquet)
Fruita de temporada

DIA 9

Crema de pastanaga amb
crostons
Llom rostit amb
xampinyons
Fruita de temporada

DIA 10

Amanida de pasta amb
pastanaga blat de moro
tomàquet i olives
Hamburguesa mixta amb
enciam tomàquet i pastanaga
logurt

DIA 11

Paella de peix
Truita francesa amb enciam
i cogombre
Fruita de temporada

DIA 14

Espaguettis a la Napolitana
Pollastre al forn amb salsa
de pastanaga
Fruita de temporada

DIA 15

Arròs Muntanyesa
Crestes de tonyina amb
enciam tomàquet i olives
Fruita de temporada

DIA 16

Amanida de patata
Botifarra amb salsa de
tomàquet i ceba
Fruita de temporada

DIA 17

Espinacs amb patata
Truita de carbassó amb
enciam i olives
logurt de maduixa

DIA 18

Vlchyssoisse amb crostons
Lluç a les fines herbes amb
enciam
Fruita de temporada

DIA 21

Arròs a la Milanesa amb
verdures
Hamburguesa mixta amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 22

Mongta verda amb patata
Pollastre al forn amb
samfaina
Fruita de temporada

DIA 23

Llacets a la Bolonyesa
Bunyols de bacallà amb
enciam pastanaga i olives
Fruita de temporada

DIA 24

Lleties estofades amb
verdures
Truita de patata i ceba
amb enciam i tomàquet
logurt natural

DIA 25

Crema de pastanaga amb
crostons
Abadejo amb salsa verda
amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

DIA 28

DIA 29

DIA 30

DIA 31

A cada àpat se serveix
aigua i pa. S'usa oli d'oliva
per cuinar i oli d'oliva
verge per amanir les
hortalisses crues.

Les llegums són, per la
seva composició
nutricional, riques en
hidrats de carboni i en
proteïnes i, per tant, poden
constituir un plat únic.

Tots els àpats s'elaboren
amb productes frescos de
proximitat i de temporada.

Es va variant al màxim el
consum de fruita i
verdures així com també
es van alternant les
cocccions, textures i colors
dels aliments.

Peix segons mercat

Els menús
estan realitzats i revisats
per:

Rosa M^a Espinosa Arboix
Dietista-Nutricionista
Col. CAT000273

