

JUNY 2024

Col·legi
Nostra Senyora del Pilar



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Llom planxa amb xampinyons Fruita de temporada	4 Amanida de macarrons (tomàquet cirerol, olives negres i blat de moro) Truita de gall dindi amb amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	5 Crema de carbassa amb pernil Pernilets de pollastre al forn amb amanida de cogombre i pebrot Iogurt	6 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç planxa amb amanida d'enciam, espàrrecs i olives Fruita de temporada	7 Amanida de patata (ou dur, tomàquet cirerol i enciam) Gall dindi a la jardinera Fruita de temporada
10 Arròs pilaf Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, cogombre i olives negres Iogurt	11 Amanida russa amb maionesa Contracuixa de pollastre planxa samfaina Fruita de temporada	12 Crema de carbassó amb crostonets Truita de patates i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cirerol Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals amb salsa siciliana Pit de gall dindi planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	14 Pèsols saltats amb pernil Hamburguesa de verdures, quinoa, xia i pollastre amb patates fregides Fruita de temporada
17 Amanida d'espírels vegetals (blat de moro, gall dindi, cogombre i olives negres) Truita francesa amb formatge i amanida d'enciam, tomàquet i pebrot Fruita de temporada	18 Mongeta tendra, patata i pastanaga amb pernil Pit de gall dindi planxa amb amanida d'enciam, espàrrecs i kiwi Fruita de temporada	19 Amanida de cigrons (ou dur, tomàquet cirerol, pebrot i enciam) Pit de pollastre planxa amb arròs Iogurt	20 Llenties estofades amb verdures Filet de rosada planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Llom planxa l'allet amb amanida d'enciam, olives i poma Fruita de temporada
<i>Us desitgem unes bones vacances!</i>				

ANOTACIONS

- Cuinem i amanim amb **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA**.
- **PA INTEGRAL** tres cops per setmana.
- Productes de **PROXIMITAT**: carns, fruites i hortalisses.
- Fruita **ECOLÒGICA**: plàtan canari (alguns dies aquest mes)
- Cuinem amb **SAL IODADA**.
- **OFERIM VARIETATS BIO I INTEGRALS**

Els menús han estat elaborats seguint la guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar, elaborada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya)

