



MENÚ PRIMAVERA - ESTIU 2019



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR i MIG MATÍ (Exemples) → (Aigua)	LÀCTIC / FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINACI INTEGRAL - A repartir com es vulgui - Tès, infusions, cafè i iogurts(naturals) → sense afegir sucre						
	Torrada integral amb alvocat i formatge fresc Albercocs	Cafè amb llet Entrepà de pa amb tomàquet i pernil ibèric Maduixes	Tè/infusió iogurt natural amb flocs de civada, préssec, nous i canyella	Torrada integral amb mató i compota de poma sense sucre	Cafè amb llet Entrepà de tonyina amb vegetals Paraguaià	Torrada integral amb ou remenat i espinacs iogurt natural amb prunes	Porridge de civada amb beguda vegetal amb calci i cacau pur, ametlles i gerds
DINAR (Aigua)	Amanida d'espínacs amb mongetes del ganxet, ou dur, anacards i nectarina iogurt natural	Gaspatxo Tallarines integrals amb espàrrecs i gambes iogurt natural	Hummus amb bastons de pastanaga, api, pebrot i cogombre Pollastre al forn amb verdures Mango	Quinoa amb albergínia, carabassó, xampinyons i ceba Ous passats per aigua iogurt natural	Amanida de ruca amb pera, formatge fresc i nous Bistec de vedella acompanyat de patata al caliu Infusió	Sopa de meló amb pernil salat cruixent Arròs integral amb verdures i conill Maduixes	Pebrot vermell farcit de cuscús amb xampinyons i ceba i formatge de cabra Gall d'indi a la planxa amb espècies Pinya natural
BERENAR (Exemples) →	Quefir amb flocs de civada i nabius 1 presa de xocolata 85% cacau	Cireres Grapat de nous	Broquetes de síndria i meló amb formatge fresc batut	Torrada integral amb plàtan tallat i 1 c/p de crema de cacauet (sense sucre afegit)	Biscotes amb 1-2 preses de xocolata 85% cacau Poma	Batut de fruita al gust amb llet i llavors de xia	iogurt natural amb kiwis
SOPAR (Aigua)	Espaguetis de carbassó amb salsa de tomàquet i albergínia Tofu marinat a la planxa Torrada integral Meló	Pèsols amb patata i ceba Orada amb verdures a la planxa Paraguaià	Amanida de brots verds amb figues i mozzarella Verat al forn amb patates Torrada integral Infusió	Amanida de lleties amb xerris, alvocat i salmó marinat Albercocs	Torrada integral amb escalivada i sardines iogurt natural	Pizza casolana de carbassó, pebrot vermell, ceba, tonyina i olives negres Nectarina	Vichyssoise amb crostonets de pa Trita de bacallà i alls tendres iogurt natural