



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 - Infusions i iogurts(naturals) → sense sucre afegit						
	Entrepà de formatge fresc amb alvocat Albercocs	Got de llet Maduixes Entrepà de pernil	logurt natural amb flocs de cereals sense sucre i préssec tallat Nous	Torrada amb mató i compota de poma sense sucre Cireres amb un grapat de fruits secs	Got de llet amb cacau pur Entrepà de tonyina Paraguaià	logurt natural amb prunes Entrepà de truita francesa	Bol de llet amb flocs de cereals sense sucre, cacau pur i gerds
DINAR (Aigua)	Mongetes del ganxet saltejades a la paella Truita d'espínacs Nectarina	Tallarines amb verdures Salmó al forn amb patates logurt natural	Hummus amb bastons de pastanaga, cogombre i api Pollastre al forn amb arròs Mango	Quinoa amb albergínia, xampinyons, carabassó i ceba Truita de patata logurt natural	Amanida de ruca, mozzarella i tomàquet Hamburguesa de vedella amb patates Maduixots	Sopa de meló amb trossets de pernil salat Arròs integral amb verdures i conill Maduixes	Pebrot vermell farcit de cuscús, xampinyons, ceba i formatge de cabra Gall d'indi a la planxa Pinya natural
BERENAR (Exemples) → (Aigua)	Quefir natural amb flocs de cereals sense sucre i nabius 1 presa de xocolata 85%	Cireres Grapat de nous	Broquetes de síndria i meló amb formatge fresc batut	Torrada amb plàtan tallat i 1 c/p de crema de cacauet per sobre (sense sucre afegit)	Biscotes amb 1-2 preses de xocolata 85% Poma	Batut de fruita variada amb llet i llavors de xia	logurt natural amb kiwi i ametlles
SOPAR (Aigua)	Amanida variada amb anacards Macarrons amb salsa de tomàquet i daus de tofu logurt natural	Crema de pèsols amb làmines de pernil Sípia a la planxa amb tomàquet amanit Paraguaià	Gaspatxo amb crostonets de pa Verat al forn amb patates Mandarines	Crema tèbia de pastanaga Llom a la planxa Albercocs	Torrada de pa integral amb escalivada i bonítol logurt natural amb avellanes	Pizza (base de coliflor) amb carabassó, pebrot vermell, ceba i tonyina amb olives negres logurt natural	Vichyssoise Remenat d'ous amb bacallà Torrada integral logurt natural