



# MENÚ PRIMAVERA - ESTIU 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>ESMORZAR i MIG MATÍ</b> (Aigua)	<b>LÀCTIC / FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINACI INTEGRAL</b> <i>- A repartir com es vulgui. Es poden prendre tes, infusions, cafès i iogurts (naturals) sense sucres afegits</i>						
	logurt natural amb flocs de civada, préssec i pipes de carbassa	Cafè amb llet Torrada integral amb tomàquet i tonyina o salmó marinat/fumat Kiwi	Cafè amb llet Torrada integral amb formatge semi Meló	logurt natural amb albercocs, flocs de blat de moro i nous	Torrada integral amb alvocat, rodanxes de tomàquet i formatge fresc Prunes	Cafè amb llet Entrepà integral de truita francesa Nectarina	“Tortetes” de civada (ou, civada i llet/beguda vegetal) amb plàtan i nous
<b>DINAR</b> (Aigua)	Amanida verda completa (enciam, pastanaga, pebrot, ceba, etc.) Pasta de llegums amb salsa de tomàquet i orenga Pinya	Quinoa amb verdures i ametlles picades (carbassó, pastanaga, tomàquet, etc.) Gall dindi a la planxa logurt natural	Cigrons amb verdures al curri (ceba, porro, albergínia, pastanaga, etc.) Salmó al vapor o planxa Albercoc	Amanida de lleties (amb brots verds, tomàquet, pastanaga, pebrot, ceba, etc.) i encenalls de pernil ibèric Préssec	Arròs integral amb verdures saltejades Pollastre a la planxa logurt natural	Tabulé de cuscús (cogombre, llimona, tomàquet, panses, menta, etc.) Heura a la planxa amb ceba Paraguaià	Wok de fideus d'arròs amb tires de vedella i saltejat de verdures Salsa de soja opcional logurt natural
<b>BERENAR</b> (Aigua)	Got de llet amb cacau pur o cafè 1-2 preses de xocolata negra (>80%)	logurt natural amb flocs, gerds i canyella	Macedònia de fruita variada Un grapat d'avellanes	Torrada integral amb formatge fresc batut i nespres Infusió al gust	Cireres Un grapat d'avellanes i anacards	Mató amb prunes i un grapat de nous	Granissat casolà de síndria i menta
<b>SOPAR</b> (Aigua)	Crema de carbassó i patata Ou remenat amb alls tendres Síndria	Crudités (pastanaga, api, pebrot, cogombre) amb hummus Sípia o calamar a la planxa Nectarina	Gaspatxo Conill al forn amb patates logurt natural	Torrada integral amb rodanxes de tomàquet i orenga Truita d'albergínia logurt natural	Vichyssoise amb crostons de pa Llenguado amb llimona Pera	Empedrat de mongetes blanques i bacallà esqueixat logurt natural	Meló amb pernil Tros de pizza de tomàquet i mozzarella Infusió al gust