



MENÚ PRIMAVERA - ESTIU 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR i MIG MATÍ (Aigua)	LÀCTIC / FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINACI INTEGRAL						
	<i>- A repartir com es vulgui. Es poden prendre tes, infusions, i iogurts (naturals) sense sucres afegits</i>						
	logurt natural amb flocs de cereals sense sucre afegit Préssec	Got de llet amb cacau (>70% - pur) Cireres Entrepà integral de tonyina	Got de llet Meló Entrepà integral de formatge i pernil dolç	logurt natural amb flocs de blat de moro Albercocs i nous	Got de llet Torrada integral amb alvocat, rodanxes de tomàquet i formatge fresc Prunes	Got de llet Entrepà integral de truita francesa Nectarina	“Tortetes” de civada (ou, civada i llet/beguda vegetal) amb plàtan i nous
DINAR (Aigua)	Pasta de llegums amb salsa de tomàquet natural i orenga Amanida verda per acompanyar (enciam, pastanaga, pebrot, ceba, etc.) Pinya	Quinoa amb verdures i ametlles picades (carbassó, pastanaga, tomàquet, etc.) Gall dindi a la planxa logurt natural	Cigrons saltejats a la paella Salmó a la papillota amb verduretes (carbassó albergínia, pastanaga, ceba, etc.) Albercocs	Amanida completa de lleties (amb brots verds, tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba, olives, etc.) Préssec	Arròs integral amb verdures saltejades Pinxos de pollastre a la planxa logurt natural	Tabulé de cuscús (cogombre, llimona, tomàquet, panses, menta, etc.) Heura a la planxa amb ceba i patates Paraguaià	Wok de tallarines amb tires de vedella i saltejat de verdures Salsa de soja opcional logurt natural
BERENAR (Aigua)	Got de llet Pa integral amb 1-2 preses de xocolata negra (>70%)	logurt natural amb flocs de cereals sense sucre afegit i plàtan	Macedònia de fruita variada Un grapat d'avellanes	Torrada integral amb formatge fresc batut i nespres	Entrepà integral de formatge semi Un grapat de cireres, ametlles i anacards	Torrada integral amb mató, prunes i un grapat de nous	Granissat casolà de síndria i menta
SOPAR (Aigua)	Crema de carbassó i patata Ou remenat amb alls tendres Pa integral Síndria	Bastons de pa i verdures (pastanaga, api, pebrot, cogombre) amb hummus Sípia o calamar a la planxa Nectarina	Gaspatxo Lluç al forn amb patates logurt natural	Torrada integral amb escalivada Truita francesa 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 logurt natural