

Escoles Menú NO ASTRINGENT juny de 2026

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Meló, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

1	2	3	4	5
Crema de Carabassó (carabassó, pastanaga, Patata, porro)	Macarrons integrals a la Pizzaiola (1,3)	Cuinat de Llenties amb Verdures (ceba, pastanaga, carabassó, carabassa) (1)	Arròs integral saltat amb Verdures (pebre vermell, pastanaga, xampinyons, albergínia, porro)	Giurons amb Trempó i Olives (tomàtiga, pebre, ceba)
Truita de Patata i Ceba (3)	Lluç a la planxa amb l'Espatlla (all, pebre bord) (4)	Pollastre rostit amb Llimona i Romaní	Hoki al forn a la llimona (4)	Hamburguesa de Carn de Vedella a la planxa (6,12)
Ensalada de Tomàtiga cicerol (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicerol)	Mongetes tendres	Ensalada Campera (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	Ensalada Caprese (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	Patata al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Pebres torrats i sípia a la planxa amb Arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i Truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sardines amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb samfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de carabassó i quiche casolà variat / Fruita
8	9	10	11	12
Arròs integral 5 delícies (blat de les índies, pastanaga, pèsols, gamba) (2,4,14)	Cuinat de Mongetes Pintades amb Col	Ensalada de Patata (tomàtiga, olives verdes, ou) (3)	Crema de Bledes i Pastanaga (bledes, pastanaga, Patata, porro)	Espirals integrals d'Estiu (tomàtiga cicerol, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)
Tires de Calamar (1,2,3,4,14)	Pollastre a la planxa amb Xampinyons	Rodó d'Indiot al forn	Truita de Patata i Carabassó (3)	Salmó a la planxa (4)
Ensalada Rústica (iceberg, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	Patates al forn	Samfaina de Verdures (ceba, pebres, carabassó, tomàtiga)	Ensalada amb Cogombre (lletuga, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Blat de les Índies (romana, iceberg, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Giurons trempats amb Patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de Patata, pebres i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada d'Arròs i Llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Molls fregits amb quinoa i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli / Fruita
15	16	17	18	19
Cuinat de Llenties amb Verdures (ceba, pastanaga, carabassó, carabassa) (1)	Macarrons integrals a la Carbonara (ceba, nata, bacó) (1,3,6,7)	Crema de Giurons i Verdures (mongeta tendra, pastanaga, Patata, porro)	Arròs integral amb Salseta (ceba, tomàtiga, carn de vedella, aromàtiques)	Ensalada freda de Patata (Patata, pastanaga, mongeta tendra, pèsols, ou) (3)
Llonganissa de Porc (12)	Hoki a la planxa amb Picada (4)	Pitera de Pollastre amb Ceba	Truita a la Francesa (3)	Bacallà al forn amb Pebres (4)
Ensalada Mediterrània (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada d'Estiu (iceberg, romana, tomàtiga, cogombre, blat de les índies)	Patates rostides	Pèsols i Coliflor	Ensalada amb Olives (lletuga, mesclum, tomàtiga, olives verdes)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt Natural (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i Truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiot a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Trempó i bacallà a la planxa amb quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coquetes de giurons amb Patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita

Bon estiu a tothom!

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos