

Menú General

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: Albercoc, Cirera, Figa, Fraula, Melicotó, Meló, Nectarina, Pera, Poma, Plàtan, Pruna, Taronja.

Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Carabassó, Cogombre, Enciam, Mongeta tendra, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

El iogurt que s'ofereix sempre 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)	Ciurons 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)	Mongeta tendra i Pastanaga	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: Cremad e 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 ceba	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: Ciurons 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 Arròs 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 ntegrals a la Carbonara (ceba, nata, bacó) (1,3,6,7)	Crema de Ciurons 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 torrats (4)
Ensalada Mediterrània (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada d'Estiu (iceberg, romana, tomàtiga, cogombre, blat de les índies)	Patates rostides	Pèsols i Pastanaga	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 ciurons amb Patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita

Bon estiu a tothom !

Menú General

junio de 2026

La comida se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Les frutas de este mes son: Albaricoque, Cereza, Higo, Fresas, Níspero, Pera, Manzana, Melón, Plátano, Ciruela, Naranja.

Les hortalizas de este mes son: Acelgas, Calabaza, Calabacín, Pepino, Lechuga, Espinaca, Zanahoria, Tomate.

El yogur que se ofrece es natural sin azúcar.

1	2	3	4	5
Crema de Calabacín	Macarrones integrales a la Pizzaiola (1,3)	Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Arròs integral salteado con Verduras	Garbanzos con Trepó y Aceitunas
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Merluza a la plancha a la espalda (4)	Pollo asado con limón y romero	Hoki al horno al limón (4)	Hamburguesa de Carne de Ternera a la plancha (6,12)
Ensalada de Tomate Chery	Judía verde y zanahoria	Ensalada Campera	Ensalada Caprese (7)	Patata al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Pimientos asados y sepia a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con sanfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de calabacín y quiche casero variado / Fruta
8	9	10	11	12
Arroz integral 5 delicias (2,4,14)	Guiso de Alubias Pintas con col	Ensalada de Patata (3)	Crema de Acelgas y Zanahoria	Espirales integrales de Verano (1,3,4)
Tiras de Calamar (1,2,3,4,14)	Pollo a la plancha con cebolla	Redondo de Pavo al horno	Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Salmón a la plancha (4)
Ensalada Rústica	Patatas al horno	Sanfaina de Verduras	Ensalada con Pepino	Ensalada con Maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata, pimientos y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Salmonetes fritos con arroz y calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras asadas y pa amb oli / Fruta
15	16	17	18	19
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Macarrones integrales a la Carbonara (1,3,6,7)	Crema de Garbanzos y Verduras	Arròs integral con Salsa de Carne	Ensalada fría de Patata (3)
Salchicha de Cerdo (12)	Hoki a la plancha con Picada (4)	Pechuga de Pollo con Cebolla	Tortilla a la Francesa (3)	Bacalao al horno con Pimientos (1,4)
Ensalada Mediterrànea	Ensalada de Verano	Patatas asadas	Guisantes y Zanahoria	Ensalada con Aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pavo a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Trepó y bacalao a la plancha con quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y coquetas de garbanzos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta

¡ Buen verano a todos !

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos