

ESCOLA MONTCAU - GELIDA

Juny - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	3 ESPIRALS A LA CARBONARA ABADEJO AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	4 LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA CROQUETES DE PERNIL TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	5 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMANIDA VERDA FRUITA	6 AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ) COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I VERDURES FRUITA
9 AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OÙ, OLIVES I MAIONESA) FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	10 SOPA D'AU CASOLANA MANDONGUILLES DE POLLASTRE EN Salsa IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	11 MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	12 PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	13 EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, Ceba) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA
16 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL CUIT ENCIAM IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	17 AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA LLUC ARREBOSSAT MINESTRA DE VERDURES FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CHIMICHURRI ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19 MONGETA TENDRA AMB PATATES COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	20 MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS AMANIDA SCOLAREST HAMBURGUESA COMPLETA GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
GUISAT DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA IOGURT	AMANIDA MEDITERRÀNIA LLOM DE PORC AL FORN FRUITA	CREMA DE PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE IOGURT	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA SALMÓ AMB TARONJA IOGURT	AMANIDA DE QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA SALTADES GALL DINDI A LA PLANXA IOGURT
9	10	11	12	13
CREMA DE PORROS NATURAL LLUÇ AMB Salsa VERDA IOGURT	MINISTRA DE VERDURES REMENAT D'OU AMB TONYINA FRUITA	AMANIDA IL·LUSTRADA FILET DE VEDELLA A LA PLANXA IOGURT	MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	SOPA DE LLETRES FILET D'ABADEJO AMB SALSA IOGURT
16	17	18	19	20
GUISAT DE VERDURES CARN MAGRA DE PORC FRUITA	AMANIDA GREGA DE COGOMBRE, TOMÀQUET, ORENGA, OLIVES NEGRES, Ceba I FORMATGE FILET DE POLLASTRE AL FORN IOGURT	CREMA D'ESPINACS SALMÓ AL FORN IOGURT	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA IOGURT	AMANIDA MEDITERRÀNIA TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT IOGURT

Scolarest

MENJAR, APRENDRE, VIURE



Menjar és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

Aprendre els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

Viure moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

Temporada PRIMAVERA - ESTIU



Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



VERDURES I HORTALISSES



FRUITES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espinacs

Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Espàrrec verd
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa
Llimona
Préssec

Meló
Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

NOTES:

