



MENÚ GENERAL DEL MES DE JUNY DE 2026

Sempre hi ha pa moreno integral d'acompanyament i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar

El curs s'acaba, però els bons hàbits continuen tot l'estiu!

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--|--|--|--|
| Humus amb bastonets de verdura (pebre tendre, pastanaga i tortitas de blat de les índies) | Nyoquis a la bolonyesa | Paella de carn | Crema de pastanaga | Cuinat de lleties amb verdures (1) |
| Tires de calamar (1,2,4,14) | Indiot al forn amb salsa de iogurt | Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4) | Llom al forn amb salsa de xampinyons (7) | Truita francesa (3) |
| Ensalada Cèsar (enciam, tomàtiga, crostons i salsa cèsar) | Ensalada amb tomàtiga, blat de les índies, pastanaga ratllada i ceba cruixent | Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, tonyina i pastanaga) | Patates bullides | Ensalada amb formatge: (enciam, tomàtiga, formatge) |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Iogurt natural (7) | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> |
| <i>Bullit de patata i verdures amb ou</i> | <i>Rotllet amb anxoves, tomàtiga i canonges</i> | <i>Hamburguesa de pollastre amb verdures al forn</i> | <i>Pa amb oli amb pebres torrats</i> | <i>Pizza casolana</i> |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Crema de carabassa i porro | Ciurons amb patata, mongetes i ou (3) | Espaguetis integrals a la putanesca (olives negres, tomàtiga i orenga) (1) | Ensalada d'arròs (tomàtiga, alvocat, blat de les índies, cuixot dolç i formatge) | Trepó amb lleties (1) |
| Cuixes de pollastre al forn | Palometa arrebossada casolana (ou i pa ratllat) (1, 3, 4) | Ous farcits (3,4) | Salmó amb salsa teriyaki i ceba cruixent (1, 4, 6, 11, 12) | Pit de pollastre amb salsa de xampinyons (7) |
| Patates rostides | Ensalada amb formatge: (enciam, tomàtiga, formatge) | Ensalada de tonyina (enciam, tomàtiga, tonyina i pastanaga) | Ensalada amb tomàtiga, blat de les índies i pastanaga ratllada | Tomàtiga trempada amb alvocat, pipes de carabassa i orenga |
| Iogurt natural (7) | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> |
| <i>Ous remenats amb xampinyons i ceba</i> | <i>Wok de verdures i indiot</i> | <i>Croquetes d'espínacs amb ensalada de tomàtiga</i> | <i>Llom a la planxa amb ensalada de tomàtiga, alvocat i ceba</i> | <i>Lluç a la planxa amb puré de patata i mongetes</i> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Arròs tres delícies (pèsols, cuixot i truita a la francesa) (3,6) | Macarrons integrals a la carbonara (ceba, cuixot, bacó i nata) (1, 3, 5, 6, 7, 10, 12) | Crema de pastanaga i lleties amb crostons (1) | Saltat de ciurons amb ceba i cuixot | |
| Croquetes de cuinat (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) | Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga (4) | Frit mallorquí de llom amb patata i hortalisses | Truita de patata (3) | Pizza casolana de cuixot i formatge |
| Ensalada amb formatge: (enciam, tomàtiga, formatge) | Ensalada amb tomàtiga, blat de les índies, pastanaga ratllada i ceba cruixent | | Tomàtiga trempada amb alvocat, pipes de carabassa i orenga | |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Gelat |
| <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> | <i>Suggeriment de sopar:</i> |
| <i>Truita francesa amb ensalada tropical</i> | <i>Crema de pastanaga amb ou bullit</i> | <i>Bacallà al forn amb saltat de verdures</i> | <i>Tabulé de verdures i pollastre</i> | <i>Hamburguesa de verdures amb tomàtiga trempada</i> |

BONES VACANCES !

Llegenda d'al·lèrgens presents

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

Dana Lazar , Cap de cuina de l'escola. Carme Sastre Colomar, Dietista-nutricionista Col IB00367