

Escola Provençals

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

Juny

Basal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
Espirals al pesto d'espínacs Truita de tonyina amb amanida logurt ECO i pa integral	Amanida russa Cigrons saltejats Fruita i pa integral	Llenties estofades Gall dindi amb salsa de poma Fruita i pa integral	Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb enciam i olives Fruita i pa integral	Mongetes verdes i patata Cuixa de pollastre al forn amb enciam Fruita i pa integral
8 Amanida d'arròs Lluç a la llimona amb tomàquet natural logurt ECO i pa integral	9 Mongetes blanques estofades Ous durs amb beixamel Fruita i pa integral	10 Bròquil i patata Llom a la portuguesa Fruita i pa integral	11 Crema de carbassó amb crostons de pa Amanida de llenties Fruita i pa integral	12 JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS MAC AND CHEESE CHICKEN WINGS AND CHIPS ICE CREAM
15 Tricolor de verdures Broquetes de pollastre al forn amb amanida logurt ECO i pa integral	16 Vichyssoise amb crostons de pa Tallarines bolonyesa vegetal Fruita i pa integral	17 Empedrat de cigrons Abadejo amb samfaina Fruita i pa integral	18 Arròs tres delícies Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita i pa integral	19 Amanida de pasta Pizza de gall dindi i formatge Gelats i pa integral
  				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Juny

Halal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Espirals al pesto d'espínacs</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Cigrons saltejats</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Gall dindi amb salsa de poma</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Salmó al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Mongetes verdes i patata</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb enciam</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p>8</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Ous durs amb beixamel</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>10</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Gall dindi a la portuguesa</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó amb crostons de pa</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS</p> <p>MAC AND CHEESE</p> <p>CHICKEN WINGS AND CHIPS</p> <p>ICE CREAM</p>
<p>15</p> <p>Tricolor de verdures</p> <p>Broquetes de pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise amb crostons de pa</p> <p>Tallarines bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Abadejo amb samfaina</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>18</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>19</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Pizza de gall dindi i formatge</p> <p>Gelat i pa integral</p>
  				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Juny

Sense carn

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Espirals al pesto d'espínacs</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Cigrons saltejats</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Ous durs amb salsa de poma</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Salmó al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Mongetes verdes i patata</p> <p>Remenat d'ous amb enciam</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p>8</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Ous durs amb beixamel</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>10</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Truita francesa amb xampinyons</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó amb crostons de pa</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS</p> <p>MAC AND CHEESE</p> <p>NUGGETS BRÒCOLI AND CHIPS</p> <p>ICE CREAM</p>
<p>15</p> <p>Tricolor de verdures</p> <p>Fingers de mozzarella amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise amb crostons de pa</p> <p>Tallarines bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Abadejo amb samfaina</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>18</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>19</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Pizza de formatge</p> <p>Gelat i pa integral</p>
  				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Juny

Vegetarià

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Espirals al pesto d'espínacs</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>Amanida russa s/tonyina</p> <p>Cigrons saltejats</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Ous durs amb salsa de poma</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Fingers de mozzarella amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>Mongetes verdes i patata</p> <p>Remenat d'ous amb enciam</p> <p>Fruita i pa integral</p>
<p>8</p> <p>Amanida d'arròs s/tonyina</p> <p>Hamburguesa vegetal amb tomàquet natural</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Ous durs amb beixamel</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>10</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Truita francesa amb xampinyons</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó amb crostons de pa</p> <p>Amanida de llenties s/tonyina</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS</p> <p>MAC AND CHEESE</p> <p>NUGGETS BRÒCOLI AND CHIPS</p> <p>ICE CREAM</p>
<p>15</p> <p>Tricolor de verdures</p> <p>Fingers de mozzarella amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa integral</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise amb crostons de pa</p> <p>Tallarines bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de cigrons s/tonyina</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>18</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa integral</p>	<p>19</p> <p>Amanida de pasta s/tonyina</p> <p>Pizza de formatge</p> <p>Gelat i pa integral</p>
  				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Escola Provençals

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

Juny

s/f.secs

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
Espirals al pesto d'espínacs Truita de tonyina amb amanida Iogurt ECO i pa s/traces	Amanida russa Cigrons saltejats Fruita i pa s/traces	Llenties estofades Gall dindi amb salsa de poma Fruita i pa s/traces	Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb enciam i olives Fruita i pa s/traces	Mongetes verdes i patata Cuixa de pollastre al forn amb enciam Fruita i pa s/traces
8 Amanida d'arròs Lluç a la llimona amb tomàquet natural Iogurt ECO i pa s/traces	9 Mongetes blanques estofades Ous durs amb beixamel Fruita i pa s/traces	10 Bròquil i patata Llom a la portuguesa Fruita i pa s/traces	11 Crema de carbassó Amanida de llenties Fruita i pa s/traces	12 JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS MAC AND CHEESE CHICKEN WINGS AND CHIPS ICE CREAM***
15 Tricolor de verdures Broquetes de pollastre al forn amb amanida Iogurt ECO i pa s/traces	16 Vichyssoise Tallarines amb tomàquet i tonyina Fruita i pa s/traces	17 Empedrat de cigrons Abadejo amb samfaina Fruita i pa s/traces	18 Arròs tres delícies Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita i pa s/traces	19 Amanida de pasta Pizza** de gall dindi i formatge Gelats** i pa s/traces
  				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Juny

s/gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Pasta s/gluten al pesto d'espínacs</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa s/traces</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Cigrons saltejats</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>Llenties** estofades</p> <p>Gall dindi amb salsa de poma</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Salmó al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>Mongetes verdes i patata</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb enciam</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>
<p>8</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>logurt ECO i pa s/traces</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>10</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Llom a la portuguesa</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Amanida de lentilles**</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS</p> <p>PASTA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p> <p>CHICKEN WINGS AND CHIPS</p> <p>ICE CREAM***</p>
<p>15</p> <p>Tricolor de verdures</p> <p>Broquetes de pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa s/traces</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pasta s/gluten amb tomàquet i tonyina</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Abadejo amb samfaina</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>18</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>19</p> <p>Amanida de pasta s/gluten</p> <p>Pizza s/gluten de gall dindi i formatge</p> <p>Gelat** i pa s/traces</p>
				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - **Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.**

Escola Provençals

ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ

Juny

s/ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Espirals al pesto d'espínacs</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa S/TRACES</p>	<p>Amanida russa Sense maionesa</p> <p>Cigrons saltejats</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Gall dindi amb salsa de poma</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Salmó al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>Mongetes verdes i patata</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb enciam</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>
<p>8</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>logurt ECO i pa S/TRACES</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>10</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Llom a la portuguesa</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS</p> <p>MAC AND CHEESE***</p> <p>CHICKEN WINGS AND CHIPS</p> <p>ICE CREAM***</p>
<p>15</p> <p>Tricolor de verdures</p> <p>Broquetes de pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa S/TRACES</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Tallarines bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Abadejo amb samfaina</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>18</p> <p>Arròs tres delícies s/ou</p> <p>Llom de porc a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>19</p> <p>Amanida de pasta s/ou</p> <p>Pizza de gall dindi i formatge** amb base S/OU</p> <p>Gelat*** i pa S/TRACES</p>
				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Juny

s/lactosa ni plv

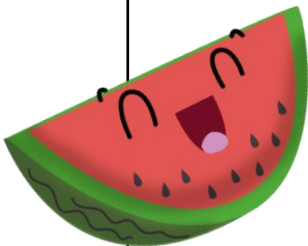
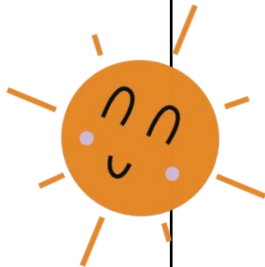
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Espirals al pesto d'espínacs</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>logurt soja i pa S/TRACES</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Cigrons saltejats</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>Llenties estofades</p> <p>Gall dindi amb salsa de poma</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Salmó al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>Mongetes verdes i patata</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb enciam</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>
<p>8</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>logurt soja i pa S/TRACES</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>10</p> <p>Bròquil i patata</p> <p>Llom a la portuguesa</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS</p> <p>MACARRONS AMB OLI</p> <p>CHICKEN WINGS AND CHIPS</p> <p>ICE CREAM****</p>
<p>15</p> <p>Tricolor de verdures</p> <p>Broquetes de pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt soja i pa S/TRACES</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise S/LÀCTIC</p> <p>Tallarines bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Abadejo amb samfaina</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>18</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa S/TRACES</p>	<p>19</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Pizza de gall dindi S/FORMATGE AMB BASE S/LÀCTICS</p> <p>Gelat*** i pa S/TRACES</p>
  				

LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Juny

Halal s/gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Pasta s/gluten bullida a/oli</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa s/traces</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Cigrons triturats</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>Llenties** estofades (triturades)</p> <p>Gall dindi fregit s/gluten</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>Arròs bullit</p> <p>Salmó al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>Mongetes verdes i patata (triturat)</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb enciam</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>
<p>8</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Lluç al forn</p> <p>logurt ECO i pa s/traces</p>	<p>9</p> <p>Mongetes blanques estofades (triturades)</p> <p>Ous durs</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>10</p> <p>Bròquil i patata (triturat)</p> <p>Gall dindi fregit s/gluten</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Amanida de lentilles**</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA: ESTATS UNITS</p> <p>PASTA S/GLUTEN AMB OLI</p> <p>CHICKEN WINGS AND CHIPS</p> <p>ICE CREAM***</p>
<p>15</p> <p>Tricolor de verdures (triturat)</p> <p>Broquetes de pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt ECO i pa s/traces</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pasta s/gluten amb tomàquet i tonyina</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de cigrons (triturat)</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>18</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita i pa s/traces</p>	<p>19</p> <p>Pasta s/gluten amb oli</p> <p>Pizza s/gluten de gall dindi i formatge</p> <p>Gelat** i pa s/traces</p>
  				

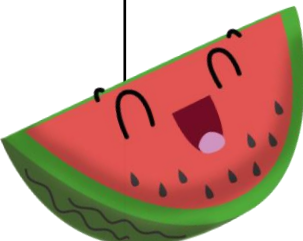

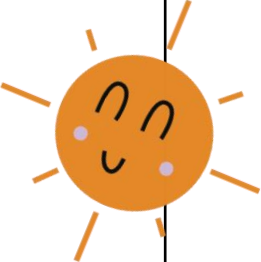
LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

Juny

Propostes de sopars

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

1	2	3	4	5
Salmorejo	Meló amb pernil	Gaspatxo	Crema de verdures	Amanida de tomàquet i formatge
Ous durs saltejats amb cuscús integral	Pollastre saltejat amb ceba i cúrcuma	Remenat d'ou i pernil Amb pa amb tomàquet	Bacallà esqueixat amb verdures	Mandonguilles de cigrons
Fruita/ logurt	Fruita/ logurt	Fruita	Fruita/ logurt	Fruita/ logurt
8	9	10	11	12
Crema de verdures	Amanida de pasta	Verdura amb patata	Coliflor gratinada	Saltat de verdures
Truita francesa amb amanida	Seitons arrebossats	Pollastre planxa amb amanida	Truita de patates i ceba	Llom a la planxa amb herbes provençals
Fruita/ logurt	Fruita/ logurt	Fruita i pa integral	Fruita/ logurt	Fruita/ logurt
15	16	17	18	19
Gaspatxo	Mongeta verda saltada amb pernil	Amanida verda	Arròs amb verdures i truita	Salmó a la planxa amb verduretes saltades
Fajites de pollastre	Peix al forn Amb patata caliu	Torrada amb escalivada i tonyina	Fruita/ logurt	Fruita/ logurt
Fruita/ logurt	Fruita/ logurt	Fruita		
  				

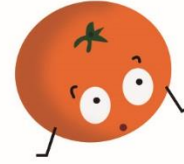
LA FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT. Els nostres menús estan supervisats per dietistes nutricionistes col·legiats (Núm. CAT001186 i Núm. CAT002326) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats amb sistemes de producció ecològica.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B - **Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.**



Juny.

Plats freds, sí;
Plats calents, lluny.



Amics i amigues, entrem ja en mesos calorosos on a més a més d'incloure dies de piscina o platja, tractarem de combatre les altres temperatures amb aliments i preparacions fredes. A qui no li ve de gust per dinar una bona amanida de pasta amb el seu tomàquet a daus, olives verdes, blat de moro i tonyina? O bé una amanida verda amb fruites tropicals?

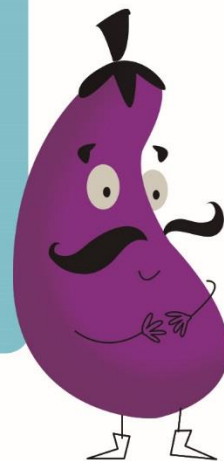
En aquesta línia de preparacions fredes, hem valorat la proposta d'una amanida tropical, proporcionant una càrrega nutricional òptima, la qual s'elabora de forma senzilla i ràpida. A més a més, volem fer èmfasi en la importància de la hidratació en aquests mesos calorosos per contrarestar la pèrdua d'aigua que té lloc tant a través de la suor, com a través del vapor d'aigua que exhalem pels orificis nasals. En efecte, ens focalitzem en prendre molta aigua líquida, però volem reivindicar la fruita i els vegetals com una font d'hidratació degut a l'elevat contingut d'aigua d'aquests aliments. Per tant, sempre que us diguin que us hidrateu correctament, assegureu que més enllà de prendre aigua, també un hidrateu a través de fruites i verdures en abundància!:

Som-hi doncs amb la proposta d'amanida tropical: **amanida verda d'alvocat i mango.**

Ingredients per persona:

- ✓ 150 g. d'enciam
- ✓ 100 g. d'alvocat
- ✓ 100g. de mango
- ✓ 50g. de blat de moro
- ✓ 500 g. de tomàquet tipus xerri
- ✓ 15 ml. d'oli d'oliva verge i sal al gust.

Bon profit!



Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 · Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

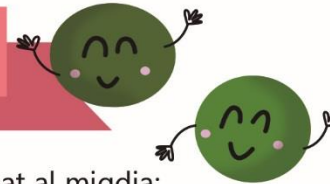
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctic

POTS SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn magra

Làctic o fruita

Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

En el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.