



## Menú Juny 2022

SENSE CARN

		<p><b>Dimecres 1</b></p> <p>Amanida de pasta</p> <p><b>Peix a la planxa</b> amb enciam i taronja</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p><b>Dijous 2</b></p> <p>Cigrons saltats amb verdures</p> <p>Truita de carbassó amb tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p><b>Divendres 3</b></p> <p>Vichyssoise amb crostons de pa</p> <p><b>Peix</b> al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p><b>Dilluns 6</b></p> <p>FESTIU</p>	<p><b>Dimarts 7</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Remenat d'ou <b>s/pernil</b> amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p><b>Dimecres 8</b></p> <p>Crema de verdures i nyàmera</p> <p>Bacallà amb samfaina amb enciam tres colors</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p><b>Dijous 9</b></p> <p>Macarrons al pesto</p> <p>Hamburguesa vegetal amb cogombre amanit i olives</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p><b>Divendres 10</b></p> <p>Llenties saltades amb verdures</p> <p><b>Peix</b> amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p><b>Dilluns 13</b></p> <p>Amanida de mongeta tendra a la vinagreta <b>s/carn</b></p> <p>Croquetes <b>d'espínacs</b> amb amanida</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p><b>Dimarts 14</b></p> <p>Crema de carbassó amb formatge ratllat</p> <p><b>Truita francesa</b> amb amanida</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p><b>Dimecres 15</b></p> <p>Pèsols amb arròs</p> <p>Lluç al forn amb enciam, tomàquet i orenga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p><b>Dijous 16</b></p> <p>Espirals de colors amb xampinyons</p> <p><b>Daus de tofu</b> a la jardinera amb pastanaga i patates</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p><b>Divendres 17</b></p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p><b>Dilluns 20</b></p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Seitons arrebossats amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p><b>Dimarts 21</b></p> <p>Tallarines amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb enciam, raves i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p><b>Dimecres 22</b></p> <p>Aperitiu fi de curs</p> <p>Hamburguesa Americana (<b>hamburguesa vegetal</b>)</p> <p>Gelat</p>	<p>Us desitgem un molt bon estiu!</p>	

Sabies que la nyàmera és un tubercle ric en fibra soluble...

...vitamines del grup B i minerals?