



MENÚ D'ESTIU

Curs 2021 - 2022



SETMANA I

SETMANA II

Aperitiu: Daus de pastanaga bullida

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita amb verdures
Fruita variada

DILLUNS

Macarrons integrals a la bolonyesa
Rotllets de pernil dolç i formatge
Fruita variada

Berenar: Fruita, iogurt i galetes sense sucre

Aperitiu: Tomàquets cherry

Crema de carbassó
Filets de pit de pollastre arrebossats /
planxa
Síndria

DIMARTS

Mongeta tendra amb patates
Hamburguesa de pollastre
Meló

Berenar: Fruita, llet amb una mica de cacao pur i cereals d'espelta

Aperitiu: Xips de quinoa i xia

Amanida d'estiu amb llegum
Formatge variat amb bastonets
Suc de fruita natural

DIMECRES

Amanida d'estiu amb llegum
Pa de pagès amb tomàquet
Suc de fruita natural

Berenar: Batut de llet i plàtan i pa de pessic amb farina integral

Aperitiu: Tires de cogombre

Sopa de verdures
Peix bullit amb amanida
iogurt

DIJOURS

Puré de patates
Filets de lluç arrebossats / planxa
iogurt

Berenar: Fruita variada, pa amb gall d'indi i llet

Aperitiu: Suc de tomàquet

Sopa de brou amb fideus i cigrons
"Roast Beef" amb verdures
Sorbet casolà de la Bea
(de mandarina, maduixa o plàtan)

DIVENDRES

Sopa d'au amb pasta d'espelta i
cigrons
Trita de verdures amb amanida
Sorbet casolà de la Bea
(de mandarina, maduixa o plàtan)

Berenar: Entrepà de pa de motllo integral de pernil dolç i formatge amb suc líquat