

Menú General, mes de juny de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

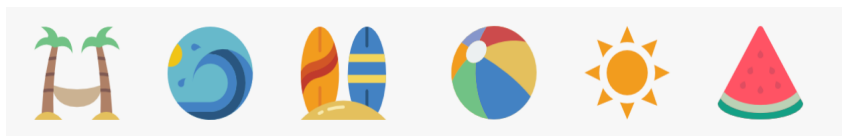
Las fruites del mes de juny són: **albercocs, cireres, freses, melicotó, nectarina, nispro, poma, pera, prunes, plàtan, taronja, síndria.**

Les hortalisses del mes de juny són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, cogombre, espinacs, mongetes tendres, pebres, pastanaga, porros, rave, tomàtiga.**

Fruites i hortalisses de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'oferirà **ou campero de proximitat** a les receptes on estigui permès utilitzar ou fresc.

Bon estiu a tothom !



1		2	
ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfabaguera, formatge fresc) (1,3,7)		ENSALADA (romana, iceberg, pastanaga, tomàtiga) AMB OLIVES I TONYINA (4)	
POLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA		LLENTIES MELOSES AMB ARRÓS I VERDURES (1)	
LLETUGUES TREMPADES AMB VINAGRE		(ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga, aromàtiques)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA	
Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita		Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita	
5		6	
CREMA FREDA DE VERDURES (ceba o porro, mongetes tendres, pastanaga, patata, aromàtiques)		ENSALADA D'ARRÓS (tomàtiga, pastanaga, blat de les índies, olives, tonyina) (4)	
OU FARCIT (ou bullit, tonyina, mahonesa) (3,4)		LLUÇ AL FORN (4,14)	
PATATA BULLIDA		CEBA, POMA, PASTANAGA	
FRUITA CÍTRICA		IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	
Suggeriment de sopar: Trepmpó de Ciurons amb pa integral / Fruita		Suggeriment de sopar: Pebres torrats i Truita de patata i ceba / Fruita	
7		8	
ENSALADA (iceberg, roure, cogombre, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES		ENSALADA DE MONGETES AMB PATATA (tomàtiga, ceba morada, crostons de pa torrat)	
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)		SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	
(ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, aromàtiques)		ENSALADA VERDA (romana, roure, pepino) AMB OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA	
Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i Llentia vermella / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada de patata, mongetes tendres i pastanaga amb Ou / Fruita	
9		10	
CREMA FREDA DE PASTANAGA (ceba o porro, pastanaga, patata, aromàtiques)		INDIOTAL CURRI (ceba, nata, curri) (7)	
ARRÓS SALTAT		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ensalada i Quesadilles variades / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i Quesadilles variades / Fruita	
12		13	
ESPIRALS AL PESTO (all, alfabaguera, formatge) (1,3,7)		LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, pastanaga, aromàtiques) (1)	
RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14)		POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	
ENSALADA (iceberg, cogombre, tomàtiga) AMB OLIVES		ENSALADA (romana, roure, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA		FRUITA CÍTRICA	
Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons i Arròs integral amb tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Gaspacho i remanat d'ou amb daus de carabassó / Fruita	
14		15	
ARRÓS 3 DELICIES CASOLÀ (pèsols, pastanaga, mongetes tendres, pernil) (6)		CREMA FREDA DE PORROS (ceba, porro, patata, aromàtiques)	
GALLINETA AL FORN (4)		ESCALOP CASOLÀ D'INDIOT (ou, pa ratllat) (1,3)	
VERDURES DE TUMBET MALLORQUÍ (carabassó, albergínia, pebres, tomàtiga)		ENSALADA DE PATATA, MONGETES TENDRES I PASTANAGA	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Empedrat de mongetes amb patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	
16		17	
CIURONS AMB PATATA (saliodada, all, pebre dolç, oli d'oliva)		TRUITA D'ESPINACS (3)	
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		FRUITA CÍTRICA	
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa i Cuscús saltat amb Verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa i Cuscús saltat amb Verdures / Fruita	
19		20	
TREPMPÓ AMB OLIVES		MACARRONS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3)	
PASTÍS DE TONYINA (4)		TRUITA DE CARABASSÓ (3)	
Purè de patata, salsa de tomàtiga amb cebai pastanaga, tonyina		ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga) AMB OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb albergínia, tomàtiga cicerol i alfabaguera / Fruita		Suggeriment de sopar: Calamar a la planxa amb Patata bullida i Trepmpó / Fruita	
21		22	
CREMA FREDA DE CARABASSÓ (ceba o porro, carabassó, patata, aromàtiques)		CIURONS AMB PATATA (saliodada, all, pebre dolç, oli d'oliva)	
LLONGANISSA DE PORC (12)		LLUÇ ENFARINAT (farina de blat i farina de ciurons) (1,4,14)	
ARRÓS INTEGRAL SALTAT AMB PEBRES		MONGETES TENDRES, PASTANAGA I PÈSOLS	
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA		FRUITA CÍTRICA	
Suggeriment de sopar: Ensalada i Truita a la francesa amb Pa amb tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Gaspacho i Conill a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita	
23		24	
CREMA FREDA DE PASTANAGA I MONGETES (ceba o porro, pastanaga, patata, aromàtiques)		PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)	
ENSALADA (romana, iceberg, cogombre, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i Patatrat / Fruita		Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb salsa de tomàtiga i Patatrat / Fruita	

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 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





Menú General, mes de junio de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

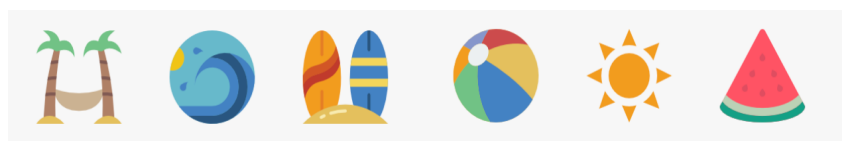
Las frutas del mes de junio son: **albaricoques, cerezas, ciruela, fresa, manzana, melocotón, naranja, nectarina, níspero, pera, plátano, sandía.**

Las hortalizas del mes de junio son: **acelgas, berenjena, brócoli, calabacín, espinaca, judías verdes, pepino, pimiento, puerro, rábano, tomate, zanahoria.**

Frutas y hortalizas de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá **huevo campero de proximidad** en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.

¡Buen verano a todos!



1	2
ESPIRALES DE VERANO (tomate, albahaca, queso fresco) (1,3,7)	ENSALADA (romana, iceberg, tomate, zanahoria) CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)
POLLO ASADO AL LIMÓN	LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)
LECHUGAS ALIÑADAS CON VINAGRE	(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria, aromáticos)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta

5	6	7	8	9
CREMA FRÍA DE VERDURAS (cebolla o puerro, judías verdes, zanahoria, patata, aromáticos)	ENSALADA DE ARROZ (tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, atún) (4)	ENSALADA (iceberg, roble, pepino, tomate) CON MAÍZ	ENSALADA DE ALUBIAS CON PATATA (tomate, cebolla morada, crostones de pan tostado, salyodada, vinagre, aove)	CREMA FRÍA DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria, patata, aromáticos)
HUEVOS RELLENOS (huevo cocido, atún, mahonesa) (3,4)	MERLUZA AL HORNO (4,14)	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)
PATATA COCIDA	CEBOLLA, MANZANA, ZANAHORIA	(cebolla, zanahoria, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA VERDE (romana, roble, pepino) CON ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO
FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Trepó de Garbanzos con pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Pimientos asados y Tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y Lenteja roja / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata, judía verde y zanahoria con Huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y Quesadillas variadas / Fruta
12	13	14	15	16
ESPIRALES AL PESTO (ajo, albahaca, queso) (1,3,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, zanahoria, aromáticos) (1)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6)	CREMA FRÍA DE PUERROS (cebolla, puerro, patata, aromáticos)	GARBANZOS CON PATATA (salyodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	GALLINETA AL HORNO (4)	ESCALOPE CASERO DE PAVO (huevo, pan rallado) (1,3)	TORTILLA DE ESPINACAS (3)
ENSALADA (iceberg, pepino, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (romana, roble, zanahoria) CON MAÍZ	VERDURAS DE TUMBET MALLORQUÍN (calabacín, berenjena, pimiento, tomate)	ENSALADA DE PATATA, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y Arroz integral con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Gazpacho y revuelto de huevo con dados de calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Empedrat de alubias blancas con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha y Cuscús salteado con Verduras / Fruta
19	20	21	22	23
TREMPÓ CON ACEITUNAS	MACARRONES INTEGRALES AGLIO E OLIO (1,3)	CREMA FRÍA DE CALABACÍN (cebolla o puerro, calabacín, patata, aromáticos)	GARBANZOS CON PATATA (salyodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)	CREMA FRÍA DE ZANAHORIA Y ALUBIAS (cebolla, o puerros, zanahoria, patata, aromáticos)
PASTEL DE ATÚN (4)	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	LONGANIZA DE CERDO (12)	MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo de garbanzos) (1,4,14)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
Puré de patata, salsa de tomate con cebolla y zanahoria, atún	ENSALADA (iceberg, roble, tomate) CON ACEITUNAS	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON PIMIENTOS	JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y GUIANTES	ENSALADA (romana, iceberg, pepino, tomate) CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con berenjena, tomate cherry y albahaca / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar a la plancha con Patata cocida y Trepó / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y Tortilla a la francesa con Pan con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Gazpacho y Conejo a la plancha con tabulé de cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de calabacín con salsa de tomate y Pan tostado / Fruta

Leyenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

