



Menú General, mes de junio de 2026

La cocina utiliza aceite de oliva virgen para cocinar y virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes de enero son: **mandarina, manzana, naranja, pera, plátano**

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

¡ Que paséis un buen y provechoso verano !



1	2	3	4	5
Espirales integrales con Salsa al Pesto (1,3,6,7,10) Tortilla a la Francesa (3) Ensalada (iceberg, romana, zanahoria, tomate) con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Salmón con arroz y verduras / Fruta	Trepó con Garbanzos Alitas de Pollo al horno Patatas aliñadas Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Tabulé de Cuscús con huevo cocido / Fruta	Crema fría de Calabacín Gallineta al horno (4) Tumbet de Patata Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada de pasta con garbanzos / Fruta	Arroz 3 delicias con Jamón cocido (6) Filete de Pavo a la plancha Ensalada (romana, roble, zanahoria, tomate) con Aceitunas Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Tortilla de patata con espinacas salteadas / Fruta	Crema de Verduras y Lentejas (1) Bacalao en Salsa de Verduras (4) Arroz saltado Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
8	9	10	11	12
Ensalada (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) con Huevo cocido (3) Lentejas melosas con Arroz y Verduras (1) (cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Tortilla de patata con pimientos asados / Fruta	Crema de Calabaza Albóndigas de Carne Mixta (6,7,9,12) Patata y Salsa de Tomate con Verduras (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con atún / Fruta	Macarrones integrales con Salsa Napolitana (1,3,6,10) Merluza al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4) Ensalada (romana, roble, zanahoria, tomate) con Aceitunas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y lentejas / Fruta	Garbanzos con Patata (ajo, pimentón dulce, aceite de oliva) Tortilla de Calabacín (3) Tomate aliñado con Orégano Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Bacalao con pimientos y patata / Fruta	Crema fría de Zanahoria con Crostones (1) Boquerones en Tempura (1,2,3,4,7,14) Ensalada (iceberg, romana, zanahoria, tomate) con Maíz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
15	16	17	18	19
Ensalada (iceberg, romana, zanahoria, remolacha) con Atún (4) Arroz integral a la Cubana (ajo, tomate, aromáticos y huevo plancha) (3) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Lentejas estofadas con Verduras (1) Merluza enharinada (harina de trigo y de garbanzos) (1,4) Ensalada (romana, roble, zanahoria, tomate) con Aceitunas Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan / Fruta	Pasta de Verano (tomate, albahaca, aceitunas verdes, queso) (1,3,6,7,10) Pollo asado al limón Lechugas aliñadas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Hamburguesa de garbanzos con arroz y verduras / Fruta	Trepó con Garbanzos Pastel de Atún (4) (Puré de patata, salsa de tomate, cebolla, zanahoria) Fruta Cítrica Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Crema de Verduras Pizza casera Margarita (1,7) Tomate aliñado con Aceitunas Helado (7) Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta

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



Menú General, mes de juny de 2026

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

Les fruites del mes de són: nectarina, poma, taronja, pera, plàtan.

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

Que passeu un bon i profitós estiu !



1	2	3	4	5
Espirals integrals amb Salsa al Pesto (1,3,6,7,10)	Trempó amb Ciurons	Crema freda de Carabassí	Arròs 3 delícies amb Pernil cuit (6)	Crema de Verdures i Llenties (1)
Truita a la Francesa (3)	Aletas de Pollastre al forn	Gallineta al forn (4)	Filete d'Indiot a la planxa	Bacallà en Salsa de Verdures (4)
Ensalada (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) amb Blat de les Índies	Patates trempades	Tumbet de Patata	Ensalada (romana, roure, pastanaga, tomàtiga) amb Olives	Arròs saltat
Fruita Cítrica	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de Cuscús amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de pasta amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita de patata amb espinacs saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles variades / Fruita
8	9	10	11	12
Ensalada (iceberg, roure, endívia, pastanaga, tomàtiga) amb Ou bullit (3)	Crema de Carabasa	Macarrons integrals amb Salsa Napolitana (1,3,6,10)	Ciurons amb Patata (all, pebre dolç, oli d'oliva)	Crema freda de pastanaga amb Crostons (1)
Llenties meloses amb Arròs i Verdures (1)	Pilotes de Carn Mixta (6,7,9,12)	Lluç al forn amb Picada (all, julivert, llimona) (4)	Truita de Carabassí (3)	Seitons en Tempura (1,2,3,4,7,14)
(ceba, tomàtiga, espinacs, pastanaga)	Patata i Salsa de Tomàtiga amb Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada (romana, roure, pastanaga, tomàtiga) amb Olives	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada (iceberg, romana, pastanaga, tomàtiga) amb Blat de les Índies
Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
Sugerència de cena: Truita de patata amb pebres torrats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús amb tonyina / Fruita	Sugerència de cena: Arròs amb verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb pebres i patata / Fruita	Sugerència de cena: Truitas mexicanes de verdures i carn / Fruita
15	16	17	18	19
Ensalada (iceberg, romana, pastanaga, remolatxa) amb Tonyina (4)	Llenties estofades amb Verdures (1)	Pasta d'Estiu (tomàtiga, alfabetuera, olives verdes, formatge) (1,3,6,7,10)	Trempó amb Ciurons	Crema de Verdures
Arròs integral a la Cubana	Lluç enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4)	Pollastre asado al limón	Pastís de Tonyina (4)	Pizza casolana Margarita (1,7)
(all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3)	Ensalada (romana, roure, pastanaga, tomàtiga) amb Olives	Lechugas trempades	(Puré de patata, salsa de tomàtiga, ceba, pastanaga)	Tomàtiga trempada amb olives
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Gelat (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa de ciurons amb arròs i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sugerència de cena: Pa amb oli / Fruita

Bon estiu a tothom!

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soja 7: Llet 8: Fruita seca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: TRamussos 14: Mol·luscs