

MES: JUNY

CENTRE EDUCATIU: IAUSA ADAPTACIÓ DIETA SENSE GLUTEN



1. SETMANA
2. SETMANA
3. SETMANA
4. SETMANA
5. SETMANA

DI LLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Trita de carbassó i patata (5) logurt ECO	3 Amanida de pasta sense gluten (4,5,6) Rostit de cap de llom amb poma Plàtan	4 Crema de porro i patata Salsitxa de pollastre Poma ECO	5 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de peix amb saltejat d'alls (2,3,4) Fruita de pinyol	6 Pastis de patata (7) Llenties a la cassola amb pernil Fruita variada
9 Pasta sense gluten amb salsa napolitana (5,6) Hamburguesa de llegums casolana Poma ECO	10 Arròs amb salsa de verdures Filet de lluç amb salsa verda (2,3,4) logurt Eco	11 Patata i bròcoli Filet de pollastre amb samfaina Fruita de pinyol	12 Crema de carbassó i xampinyons Salsitxa de porc amb tomàquet Síndria	13 Cigrons amb tomàquet Ous farcits (4,5,7) Fruita variada
16 Amanida freda de patata Croquetes de pollo (5,7) logurt ECO	17 Tavella saltejada amb all i pernil Filet de peix amb patates (2,3,4) Síndria	18 Arròs integral ECO amb tomàquet Trita de patata (5) Poma Eco	19 Crema de pastanaga amb pa torrat Pollastre rostit amb tomàquet Fruita variada	20 Pasta sense gluten a la carbonara (5,6,7) Hamburguesa mixta amb patates Gel de llima (7,9)
23 Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb tomàquet (7)	24 FESTIU	25 Pasta ECO amb salsa matriciana (1) Trita de carbassó i ceba (5) logurt ECO	26 Patata i pèsol Hamburguesa de pollastre casolana Síndria	27 Llenties a la cassola Bunyols de bacallà (de l'1 al 7) Fruita variada
30 Amanida de pasta (5,1) Trita a la francesa amb formatge Macedònia de fruita				

T'INFORMEM

Amanim amb:
Oli verge extra d'oliva de la cooperativa de la Granadella, amanida verda i pa integral cada dia.
Fruita ecològica d'Ecoladevesa, patates de Montant i arròs ECO integral .
L'aviram és de pollastres Guíu, gírgoles de bolets Peratxa, pasta ECO de proximitat i logurt ECO de la Reula

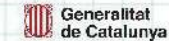
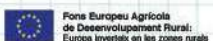
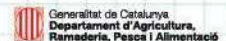
www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Molluscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



MES: JUNY

CENTRE EDUCATIU:

ADAPTACIÓ DIETA SENSE PEIX, MOLUSCS I MARISC



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

DIJOURS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Trita de carbassó i patata (5) logurt ECO	3 Amanida de pasta (1,4,5) Rostit de cap de llom amb poma Plàtan	4 Crema de porro i patata Salsitxa de pollastre Poma ECO	5 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de pollastre Fruita de pinyol	6 Pastis de patata (7) Llenties a la cassola amb pernil(1) Fruita variada
9 Pasta ECO integral amb salsa napolitana (1) Hamburguesa de llegums casolana Poma ECO	10 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa logurt Eco	11 Patata i bròcoli Filet de pollastre amb samfaina Fruita de pinyol	12 Crema de carbassó i xampinyons Salsitxa de porc amb tomàquet Síndria	13 Cigrons amb tomàquet Ous farcits (5,7) Fruita variada
16 Amanida freda de patata Falàfel (1) logurt ECO	17 Tavella saltejada amb all i pernil Llom planxa amb patates Síndria	18 Arròs integral ECO amb tomàquet Trita de patata (5) Poma Eco	19 Crema de pastanaga amb pa torrat Pollastre rostit amb tomàquet Fruita variada	20 Pasta ECO amb salsa carbonara (1,5,7) Hamburguesa mixta amb patates Gel de llima (7,9)
23 Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb tomàquet (7)	24 FESTIU	25 Pasta ECO amb salsa matriciana (1) Trita de carbassó i ceba (5) logurt ECO	26 Patata i pèsol Hamburguesa de pollastre casolana Síndria	27 Llenties a la cassola Pollastre amb tomàquet Fruita variada
30 Amanida de pasta (5,1) Trita a la francesa amb formatge Macedònia de fruita				

T'INFORMEM

Amanim amb:
Oli verge extra d'oliva de la cooperativa de la Granadella, amanida verda i pa integral cada dia.
Fruita ecològica d'Ecoladevesa, patates de Montant i arròs ECO integral .
L'aviram és de pollastres Guiu, gírgoles de bolets Peratxa, pasta ECO de proximitat i logurt ECO de la Reula

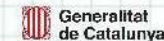
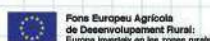
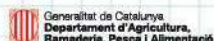
www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Mol·luscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



MES: JUNY

CENTRE EDUCATIU: ADAPTACIÓ DIETA SENSE PORC



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

DIJOURS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Truita de carbassó i patata (5) logurt ECO	3 Amanida de pasta (1,4,5) Filet de pollastre amb poma Plàtan	4 Crema de porro i patata Salsitxa de pollastre Poma ECO	5 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de peix amb saltejat d'alls (2,3,4) Fruita de pinyol	6 Pastis de patata (7) Llenties a la cassola amb verdures (1) Fruita variada
9 Pasta ECO integral amb salsa napolitana (1) Hamburguesa de llegums casolana Poma ECO	10 Arròs amb salsa de verdures Filet de lluç amb salsa d'all i julivert logurt Eco	11 Patata i bròcoli Filet de pollastre amb samfaina Fruita de pinyol	12 Crema de carbassó i xampinyons Salsitxa de pollastre amb tomàquet Síndria	13 Cigrons amb tomàquet Ous farcits (4,5,7) Fruita variada
16 Amanida freda de patata Croquetes d'espínacs (de l'1 al 7) logurt ECO	17 Tavella saltejada amb all i pernil de gall d'indi Filet de peix amb patates (2,3,4) Síndria	18 Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patata (5) Poma Eco	19 Crema de pastanaga amb pa torrat Pollastre rostit amb tomàquet Fruita variada	20 Pasta ECO amb salsa carbonara (1,5,7) Hamburguesa de pollastre Gelat de llima (7,9)
23 Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb tomàquet (7)	24 FESTIU	25 Pasta ECO amb salsa napolitana (1) Truita de carbassó i ceba (5) logurt ECO	26 Patata i pèsol Hamburguesa vegetal casolana Síndria	27 Llenties amb verdures Bunyols de bacallà (de l'1 al 7) Fruita variada
30 Amanida de pasta (5,1) Truita a la francesa amb formatge Macedònia de fruita				

T'INFORMEM

Amanim amb:
Oli verge extra d'oliva de la cooperativa de la Granadella, amanida verda i pa integral cada dia.

Fruita ecològica d'Ecoladevesa, patates de Montant i arròs ECO integral.

L'aviram és de pollastres Guíu, gírgoles de bolets Peratxa, pasta ECO de proximitat i logurt ECO de la Reula

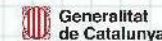
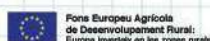
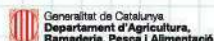
www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Molluscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



MES: JUNY

CENTRE EDUCATIU: ADAPTACIÓ DIETA SENSE OU



1. SETMANA
2. SETMANA
3. SETMANA
4. SETMANA
5. SETMANA

DI LLUNS	DI MARTS	DI MECREs	DI JOUS	DI VENDRES
2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Filet de pollastre logurt ECO	3 Amanida de pasta (1,4) Rostit de cap de llom amb poma Plàtan	4 Crema de porro i patata Salsitxa de pollastre Poma ECO	5 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de peix amb saltejat d'alls (2,3,4) Fruita de pinyol	6 Pastis de patata (7) Llenties a la cassola amb pernil (1) Fruita variada
9 Pasta ECO integral amb salsa napolitana (1) Hamburguesa de llegums casolana Poma ECO	10 Arròs amb salsa de verdures Filet de lluç amb salsa d'all i julivert logurt Eco	11 Patata i bròcoli Filet de pollastre amb samfaina Fruita de pinyol	12 Crema de carbassó i xampinyons Salsitxa de porc amb tomàquet Síndria	13 Cigrons amb tomàquet Hamburguesa de pollo Fruita variada
16 Amanida freda de patata Falàfel (1) logurt ECO	17 Tavella saltejada amb all i pernil Filet de peix amb patates (2,3,4) Síndria	18 Arròs integral ECO amb tomàquet Llom planxa Poma Eco	19 Crema de pastanaga amb pa torrat Pollastre rostit amb tomàquet Fruita variada	20 Pasta ECO amb salsa carbonara (1,7) Hamburguesa mixta amb patates Gel de llima (7,9)
23 Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb tomàquet (7)	24 FESTIU	25 Pasta ECO amb salsa matriciana (1) Filet de pollastre logurt ECO	26 Patata i pèsol Hamburguesa de pollastre casolana Síndria	27 Llenties a la cassola Bacallà amb tomàquet (2,3,4) Fruita variada
30 Amanida de pasta (5,1) Pollastre planxa Macedònia de fruita				

T'INFORMEM

Amanim amb:
Oli verge extra d'oliva de la cooperativa de la Granadella, amanida verda i pa integral cada dia.

Fruita ecològica d'Ecoladevesa, patates de Montant i arròs ECO integral.

L'aviram és de pollastres Guiu, gírgoles de bolets Peratxa, pasta ECO de proximitat i logurt ECO de la Reula

www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Mol·luscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



CONSORCI GAL
Alt Urgell - Cerdanya

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació

Pla Europeu Agrícola
de Desenvolupament Rural
Europa invierte en las zonas rurales

Consell comarcal
de l'Alt Urgell

CONSELL COMARCAL
DE LA Cerdanya

SOC
Servei d'Ocupació
de Catalunya

Generalitat
de Catalunya

Pla d'Acció
2014-2020

ALT URGELL
CERDANYA

MES: JUNY

CENTRE EDUCATIU: ADAPTACIÓ DIETA OVOLACTEOVEGETARIANA



1. SETMANA
2. SETMANA
3. SETMANA
4. SETMANA
5. SETMANA

DI LLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Trita de carbassó i patata (5) logurt ECO	3 Amanida de pasta (1,5) Tofu amb poma (1,6 i sèsam) Plàtan	4 Crema de porro i patata Seitan amb patates i tomàquet (1,6) Poma ECO	5 Arròs amb salsa de tomàquet Falàfel (1) Fruita de pinyol	6 Pastis de patata (7) Llenties a la cassola amb verdures (1) Fruita variada
9 Pasta ECO integral amb salsa napolitana (1) Hamburguesa de llegums casolana Poma ECO	10 Arròs amb salsa de verdures Tofu amb salsa d'all i julivert (1,6 i sèsam) logurt Eco	11 Patata i bròcoli Seitan amb samfaina (1,6) Fruita de pinyol	12 Crema de carbassó i xampinyons Falàfel amb tomàquet (1) Síndria	13 Cigrons amb tomàquet Ous farcits (5,7) Fruita variada
16 Amanida freda de patata Croquetes d'espínacs (de l'1 al 7) logurt ECO	17 Tavella saltejada amb all Falàfel amb patates (1) Síndria	18 Arròs integral ECO amb tomàquet Trita de patata (5) Poma Eco	19 Crema de pastanaga amb pa torrat Seitan amb tomàquet (1,6) Fruita variada	20 Pasta ECO amb salsa napolitana (1,5) Hamburguesa soja amb patates (6) Gel de llima (7,9)
23 Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb tomàquet (7)	24 FESTIU	25 Pasta ECO amb salsa napolitana(1) Trita de carbassó i ceba (5) logurt ECO	26 Patata i pèsol Hamburguesa vegetal casolana Síndria	27 Llenties a la cassola Falàfel (1) Fruita variada
30 Amanida de pasta (5,1) Trita a la francesa amb formatge Macedònia de fruita				

T'INFORMEM

Amanim amb:
Oli verge extra d'oliva de la cooperativa de la Granadella, amanida verda i pa integral cada dia.
Fruita ecològica d'Ecoladevesa, patates de Montant i arròs ECO integral .
L'aviram és de pollastres Guíu, gírgoles de bolets Peratxa, pasta ECO de proximitat i logurt ECO de la Reula

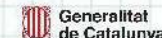
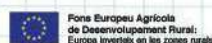
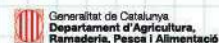
www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Molluscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



MES: JUNY

CENTRE EDUCATIU: ADAPTACIÓ DIETA SENSE LÀCITCS



1. SETMANA
2. SETMANA
3. SETMANA
4. SETMANA
5. SETMANA

DIJOURS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DI VENDRES
2 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Truita de carbassó i patata (5) Fruita variada	3 Amanida de pasta (1,4,5) Rostit de cap de llom amb poma Plàtan	4 Crema de porro i patata Salsitxa de pollastre Poma ECO	5 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de peix amb saltejat d'alls (2,3,4) Fruita de pinyol	6 Pastis de patata sense formatge Llenties a la cassola amb pernil (1) Fruita variada
9 Pasta ECO integral amb salsa napolitana (1) Hamburguesa de llegums casolana Poma ECO	10 Arròs amb salsa de verdures Filet de lluç amb salsa d'all i julivert (2,3,4) Fruita variada	11 Patata i bròcoli Filet de pollastre amb samfaina Fruita de pinyol	12 Crema de carbassó i xampinyons Salsitxa de porc amb tomàquet Síndria	13 Cigrons amb tomàquet Ous farcits (4,5) Fruita variada
16 Amanida freda de patata Llom a la planxa Fruita variada	17 Tavella saltejada amb all i pernil Filet de peix amb patates (2,3,4) Síndria	18 Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patata (5) Poma Eco	19 Crema de pastanaga amb pa torrat Pollastre rostit amb tomàquet Fruita variada	20 Pasta ECO amb salsa napolitana (1,5) Hamburguesa mixta amb patates Gelat
23 Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb tomàquet (6)	24 FESTIU	25 Pasta ECO amb salsa matriciana (1) Truita de carbassó i ceba (5) Fruita variada	26 Patata i pèsol Hamburguesa de pollastre casolana Síndria	27 Llenties a la cassola Bacallà amb tomàquet (2,3,4) Fruita variada
30 Amanida de pasta (5,1) Truita a la francesa amb pernil Macedònia de fruita				

T'INFORMEM

Amanim amb:
Oli verge extra d'oliva de la cooperativa de la Granadella, amanida verda i pa integral cada dia.
Fruita ecològica d'Ecoladevesa, patates de Montant i arròs ECO integral .
L'aviram és de pollastres Guiu, gírgoles de bolets Peratxa, pasta ECO de proximitat iiogurt ECO de la Reula

www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Molluscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

