

# Menú de Juny - Basal

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                        | 4                                                                                                                 | 5                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                      | 7                                                                                                                |
| Llentíes saltejades amb pernil<br>Lluç en salsa verda<br>Fruita                                                          | Arròs tres delícies<br>(pastanaga, pèsols<br>i blat de moro)<br>Ous al forn amb<br>sofregit de tomàquet<br>Fruita | Macarrons a la napolitana<br>Hamburguesa de pollastre<br>amb amanida<br>Fruita                                                               | Crema de pastanaga<br>Empedrat de mongetes<br>amb tomàquet, pebrot<br>vermell, olives i verat en<br>llauna)<br>logurt natural          | Patata i blada saltejat i un<br>grapadet de cigrons<br>Gall dindi a l'ajillo<br>Fruita                           |
| 10                                                                                                                       | 11                                                                                                                | 12                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                     | 14                                                                                                               |
| Mongeta tendra amb patata<br>Bacallà al forn a l'anet i<br>amanida d'enciam,<br>pastanaga, cogombre i<br>sèsam<br>Fruita | Crema de carbassó<br>Fideus a la cassola<br>amb pollastre<br>Fruita                                               | Cuscús amb verdures<br>(carbassó, albergínia,<br>carbassa)<br>Remenat d'ou amb patata<br>i amanida d'enciam, pastanaga<br>i olives<br>Fruita | Amanida de cigrons,<br>tomàquet, pastanaga, blat<br>de moro, olives...<br>Mandinguilles de vedella<br>a la jardinera<br>logurt natural | Amanida d'arròs amb<br>formatge, pastanaga i orenga<br>Pizza de pernil dolç<br>Fruita                            |
| 17                                                                                                                       | 18                                                                                                                | 19                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                     | 21                                                                                                               |
| Arròs integral amb tomàquet<br>Bunyols de bacallà<br>amb amanida<br>Fruita                                               | Amanida de llentíes<br>Ou dur amb tonyina<br>Fruita                                                               | Crema fresqueta de verdures<br>Macarrons a la napolitana<br>gratinats<br>logurt natural                                                      | Patata campera amb<br>tomàquet, ou dur i olives<br>Calamars a l'andalusa amb<br>amanida<br>Fruita                                      | Amanida de pasta amb pinya,<br>formatge, tomàquet i olives<br>Pollastre adobat<br>amb patates fregides<br>Gelats |
| Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                  |

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

# Menú de Juny – sense gluten

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                        | 4                                                                                                                 | 5                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                      | 7                                                                                                               |
| Llentíes saltejades amb pernil<br>Lluç en salsa verda<br>Fruita                                                          | Arròs tres delícies<br>(pastanaga, pèsols<br>i blat de moro)<br>Ous al forn amb<br>sofregit de tomàquet<br>Fruita | Macarrons a la napolitana<br>Hamburguesa de pollastre<br>amb amanida<br>Fruita                                                               | Crema de pastanaga<br>Empedrat de mongetes<br>amb tomàquet, pebrot<br>vermell, olives i verat en<br>llauna)<br>logurt natural          | Patata i blada saltejat i un<br>grapadet de cigrons<br>Gall dindi a l'ajillo<br>Fruita                          |
| 10                                                                                                                       | 11                                                                                                                | 12                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                     | 14                                                                                                              |
| Mongeta tendra amb patata<br>Bacallà al forn a l'anet i<br>amanida d'enciam,<br>pastanaga, cogombre i<br>sèsam<br>Fruita | Crema de carbassó<br>Fideus a la cassola<br>amb pollastre<br>Fruita                                               | Cuscús amb verdures<br>(carbassó, albergínia,<br>carbassa)<br>Remenat d'ou amb patata<br>i amanida d'enciam, pastanaga<br>i olives<br>Fruita | Amanida de cigrons,<br>tomàquet, pastanaga, blat<br>de moro, olives...<br>Mandinguilles de vedella<br>a la jardinera<br>logurt natural | Amanida d'arròs amb<br>formatge, pastanaga i orenga<br>Pizza de pernil dolç<br>Fruita                           |
| 17                                                                                                                       | 18                                                                                                                | 19                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                     | 21                                                                                                              |
| Arròs integral amb tomàquet<br>Bunyols de bacallà<br>amb amanida<br>Fruita                                               | Amanida de llentíes<br>Ou dur amb tonyina<br>Fruita                                                               | Crema fresqueta de verdures<br>Macarrons a la napolitana<br>gratinats<br>logurt natural                                                      | Patata campera amb<br>tomàquet, ou dur i olives<br>Calamars a l'andalusa (amb<br>farina d'arròs) amb amanida<br>Fruita                 | Amanida de pasta amb pinya,<br>formatge, tomàquet i olives<br>Pollastre adobat<br>amb patates fregides<br>Gelat |
| Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                 |

De beguda: aigua de font

Tots els àpats estaran acompanyats amb pa APTÉ PER A CEL·LIAQUIA. S'utilitzen pastes i farina aptes per a cel·líacs

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i aníem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

# Menú de Juny – sense ou

## Parc de la Ciutadella



| DILLUNS                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                        | 4                                                                                                                         | 5                                                                                                                                     | 6                                                                                                                                      | 7                                                                                                                |
| Llentíes saltejades amb pernil<br>Lluç en salsa verda<br>Fruita                                                          | Arròs tres delícies<br>(pastanaga, pèsols<br>i blat de moro)<br><b>Peix</b> al forn amb<br>sofregit de tomàquet<br>Fruita | Macarrons a la napolitana<br>Hamburguesa de pollastre<br>amb amanida<br>Fruita                                                        | Crema de pastanaga<br>Empedrat de mongetes<br>amb tomàquet, pebrot<br>vermell, olives i verat en<br>llauna)<br>logurt natural          | Patata i blada saltejat i un<br>grapadet de cigrons<br>Gall dindi a l'ajillo<br>Fruita                           |
| 10                                                                                                                       | 11                                                                                                                        | 12                                                                                                                                    | 13                                                                                                                                     | 14                                                                                                               |
| Mongeta tendra amb patata<br>Bacallà al forn a l'anet i<br>amanida d'enciam,<br>pastanaga, cogombre i<br>sèsam<br>Fruita | Crema de carbassó<br>Fideus a la cassola<br>amb pollastre<br>Fruita                                                       | Cuscús amb verdures<br>(carbassó, albergínia,<br>carbassa)<br><b>Peix</b> al forn i amanida<br>d'enciam, pastanaga i olives<br>Fruita | Amanida de cigrons,<br>tomàquet, pastanaga, blat<br>de moro, olives...<br>Mandinguilles de vedella<br>a la jardinera<br>logurt natural | Amanida d'arròs amb<br>formatge, pastanaga i orenga<br>Pizza de pernil dolç<br>Fruita                            |
| 17                                                                                                                       | 18                                                                                                                        | 19                                                                                                                                    | 20                                                                                                                                     | 21                                                                                                               |
| Arròs integral amb tomàquet<br>Bunyols de bacallà<br>amb amanida<br>Fruita                                               | Amanida de llentíes<br><b>Peix ala planxa</b> i amanida<br>Fruita                                                         | Crema fresqueta de verdures<br>Macarrons a la napolitana<br>gratinats<br>logurt natural                                               | Patata campera amb<br>tomàquet, ou dur i olives<br>Calamars a l'andalusa amb<br>amanida<br>Fruita                                      | Amanida de pasta amb pinya,<br>formatge, tomàquet i olives<br>Pollastre adobat<br>amb patates fregides<br>Gelats |
| Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                  |

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

# Menú de Juny – sense carn

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                        | 4                                                                                                                 | 5                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                    | 7                                                                                                               |
| Llentíes saltejades<br>amb pastanaga<br>Lluç en salsa verda<br>Fruita                                                    | Arròs tres delícies<br>(pastanaga, pèsols<br>i blat de moro)<br>Ous al forn amb<br>sofregit de tomàquet<br>Fruita | Macarrons a la napolitana<br>Salsitxes vegetals<br>amb amanida<br>Fruita                                                                     | Crema de pastanaga<br>Empedrat de mongetes<br>amb tomàquet, pebrot<br>vermell, olives i verat en<br>llauna)<br>logurt natural        | Patata i bleda saltejat i un<br>grapadet de cigrons<br>Truita francesa<br>amb all i julivert<br>Fruita          |
| 10                                                                                                                       | 11                                                                                                                | 12                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                   | 14                                                                                                              |
| Mongeta tendra amb patata<br>Bacallà al forn a l'anet i<br>amanida d'enciam,<br>pastanaga, cogombre i<br>sèsam<br>Fruita | Crema de carbassó<br>Fideus a la cassola<br>amb cigrons<br>Fruita                                                 | Cuscús amb verdures<br>(carbassó, albergínia,<br>carbassa)<br>Remenat d'ou amb patata<br>i amanida d'enciam, pastanaga<br>i olives<br>Fruita | Amanida de cigrons,<br>tomàquet, pastanaga, blat<br>de moro, olives...<br>Mandinguilles vegetals<br>a la jardinera<br>logurt natural | Amanida d'arròs amb<br>formatge, pastanaga i orenga<br>Pizza margarita<br>Fruita                                |
| 17                                                                                                                       | 18                                                                                                                | 19                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                   | 21                                                                                                              |
| Arròs integral amb tomàquet<br>Bunyols de bacallà<br>amb amanida<br>Fruita                                               | Amanida de llentíes<br>Ou dur amb tonyina<br>Fruita                                                               | Crema fresqueta de verdures<br>Macarrons a la napolitana<br>gratinats<br>logurt natural                                                      | Patata campera amb<br>tomàquet, ou dur i olives<br>Calamars a l'andalusa amb<br>amanida<br>Fruita                                    | Amanida de pasta amb pinya,<br>formatge, tomàquet i olives<br>Pizza margarita<br>amb patates fregides<br>Gelats |
| Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

# Menú de Juny – sense peix

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS                                                                                                                | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                      | 4                                                                                                                 | 5                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                                   | 7                                                                                                               |
| Llentíes saltejades amb pernil<br><b>Truita francesa</b><br><b>amb amanida</b><br>Fruita                               | Arròs tres delícies<br>(pastanaga, pèsols<br>i blat de moro)<br>Ous al forn amb<br>sofregit de tomàquet<br>Fruita | Macarrons a la napolitana<br>Hamburguesa de pollastre<br>amb amanida<br>Fruita                                                               | Crema de pastanaga<br>Empedrat de mongetes<br>amb tomàquet, pebrot<br>vermell, olives i v <b>sense</b><br><b>verat en llauna)</b><br>logurt natural | Patata i blada saltejat i un<br>grapadet de cigrons<br>Gall dindi a l'ajillo<br>Fruita                          |
| 10                                                                                                                     | 11                                                                                                                | 12                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                                  | 14                                                                                                              |
| Mongeta tendra amb patata<br><b>Truita de carbassó</b> i amanida<br>d'enciam, pastanaga,<br>cogombre i sèsam<br>Fruita | Crema de carbassó<br>Fideus a la cassola<br>amb pollastre<br>Fruita                                               | Cuscús amb verdures<br>(carbassó, albergínia,<br>carbassa)<br>Remenat d'ou amb patata<br>i amanida d'enciam, pastanaga<br>i olives<br>Fruita | Amanida de cigrons,<br>tomàquet, pastanaga, blat<br>de moro, olives...<br>Mandinguilles de vedella<br>a la jardinera<br>logurt natural              | Amanida d'arròs amb<br>formatge, pastanaga i orenga<br>Pizza de pernil dolç<br>Fruita                           |
| 17                                                                                                                     | 18                                                                                                                | 19                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                                  | 21                                                                                                              |
| Arròs integral amb tomàquet<br><b>Falafel</b> amb amanida<br>Fruita                                                    | Amanida de llentíes<br>Ou dur <b>amb tomàquet</b><br>Fruita                                                       | Crema fresqueta de verdures<br>Macarrons a la napolitana<br>gratinats<br>logurt natural                                                      | Patata campera amb<br>tomàquet, ou dur i olives<br><b>Truita francesa</b><br><b>amb amanida</b><br>Fruita                                           | Amanida de pasta amb pinya,<br>formatge, tomàquet i olives<br>Pollastre adobat<br>amb patates fregides<br>Gelat |
| Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |

De beguda: aigua de font

Pa integral per  
acompanyar, cada  
dia.

La pasta de la sopa,  
l'arròs i el cuscús  
són integrals.

La fruita, sempre  
fresca i de  
temporada.

El iogurt és natural i  
sense sucre i  
anímem als infants  
que no se'n posin, o  
se'n posin poc!

# Menú de Juny - vegetarià

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                               | 4                                                                                                                 | 5                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                    | 7                                                                                                               |
| Llentíes saltejades<br>amb pastanaga<br>Truita francesa<br>amb amanida<br>Fruita                                | Arròs tres delícies<br>(pastanaga, pèsols<br>i blat de moro)<br>Ous al forn amb<br>sofregit de tomàquet<br>Fruita | Macarrons a la napolitana<br>Salsitxes vegetals<br>amb amanida<br>Fruita                                                                     | Crema de pastanaga<br>Empedrat de mongetes<br>amb tomàquet, pebrot<br>vermell, olives i sense verat<br>en llauna)<br>logurt natural  | Patata i bleda saltejat i un<br>grapadet de cigrons<br>Truita francesa<br>amb all i julivert<br>Fruita          |
| 10                                                                                                              | 11                                                                                                                | 12                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                   | 14                                                                                                              |
| Mongeta tendra amb patata<br>Truita de carbassó i amanida<br>d'enciam, pastanaga,<br>cogombre i sèsam<br>Fruita | Crema de carbassó<br>Fideus a la cassola<br>amb cigrons<br>Fruita                                                 | Cuscús amb verdures<br>(carbassó, albergínia,<br>carbassa)<br>Remenat d'ou amb patata<br>i amanida d'enciam, pastanaga<br>i olives<br>Fruita | Amanida de cigrons,<br>tomàquet, pastanaga, blat<br>de moro, olives...<br>Mandinguilles vegetals<br>a la jardinera<br>logurt natural | Amanida d'arròs amb<br>formatge, pastanaga i orenga<br>Pizza margarita<br>Fruita                                |
| 17                                                                                                              | 18                                                                                                                | 19                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                   | 21                                                                                                              |
| Arròs integral amb tomàquet<br>Falafel amb amanida<br>Fruita                                                    | Amanida de llentíes<br>Ou dur amb tomàquet<br>Fruita                                                              | Crema fresqueta de verdures<br>Macarrons a la napolitana<br>gratinats<br>logurt natural                                                      | Patata campera amb<br>tomàquet, ou dur i olives<br>Truita francesa<br>amb amanida<br>Fruita                                          | Amanida de pasta amb pinya,<br>formatge, tomàquet i olives<br>Pizza margarita<br>amb patates fregides<br>Gelats |
| Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |

De beguda: aigua de font

Pa integral per  
acompanyar, cada  
dia.

La pasta de la sopa,  
l'arròs i el cuscús  
són integrals.

La fruita, sempre  
fresca i de  
temporada.

El iogurt és natural i  
sense sucre i  
anemem als infants  
que no se'n posin, o  
se'n posin poc!

# Propostes de sopar per complementar el dinar

| Si has dinat...                                                                                                       | Pots sopar...                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Hortalisses                         |  Hortalisses                         |
|  Llegum                              |  Llegum, peix, ou o carn             |
|  Peix                                |  Llegum, ou o carn                   |
|  Ou                                  |  Llegum, peix o carn                 |
|  Carn                                |  Llegum, peix o ou                   |
|  Patata o moniato                  |  Pasta, arròs, pa o altres cereals |
|  Pasta, arròs, pa o altres cereals |  Patata o moniato                  |
|  Fruita fresca                     |  Fruita fresca                     |
|  Altres                            |  Fruita fresca                     |

