



## MENÚ BASAL JUNY 2026



nn	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 01-07 JUNY	Cigrons eco (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g)  Hamburguesa de vedella forn amb pastanaga rostida Kcal: 241 P:23g HC:10.22g fruita	Espirals amb sofregit de tomàquet , ceba i porro (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Filet d'abadejo amb amanida variada (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)  Fruita	Mongeta verda amb patata al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37  Llom forn amb all i julivert i daus de carbassa Kcal: 230 P: 16.10g HC:4.60g L:8. lacti	Brou d'au amb pasta menuda 250g  pernilets de gall dindi amb herbes provençals P:21g HC:3.1g L:8.24g)  fruita	Crema de carbassó amb rostes Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3  Truita de patata i ceba amb enciam , blat de moro i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) fruita
2 Setmana 08-14 JUNY	Llenties eco Kcal 359 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06 Palets de Lluç amb enciam, olives i pastanaga Kcal.249 Ptr. 9.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 Fruita	Macarrons amb bolonyesa tradicional Kcal .361Ptr .16.10Hdc. 50.60 Lip.  Truita francesa amb llenca de formatge Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip 15,24 Fruita	Brou vegetal amb pasta petita Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip.  Filet de rosada amb amanida variada Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2.30 lacti	JORNADA GASTRONÒMICA DE MÈXIC Arròs a la mexicana Kcal 350P:3.76g HC:35.80g L:5.81g) Pollastre cruixent amb amanida variada P:21g HC:3.1g L:8.24g) Fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50  Mandonguilles de vedella amb hortalisses Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10 Fruita
3 Setmana 15-21 JUNY	Crema de verdures amb torronets de pa Kcal = 206 Ptr = 7.25 Hdc = 35.16  Salsitxes de gall dindi al forn amb ceba 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g  fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet , carbassa i porro Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 Filet de rosada amb enciam,pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50  Truita de carbassó amb enciam , blat de moro i pastanaga (P:22.51g HC:3.83g L:8.97g) lacti	JORNADA PROTEÏNA VEGETAL cigrons estofats (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g Croquetes d'espínacs i pinyons amb farina d'espelta al forn i amanida variada fruita	Brou d'au amb pasta menuda 250g Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31  Bocadets de pollastre amb patates P:21g HC:3.70g L:8.30g) fruita
4 Setmana 22-28 JUNY	Mongeta tendra i patata al vapor 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50  Llibrets al forn amb amanida variada (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Espirals de napolitana Kcal .341Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip.  Pernilets de gall dindi amb pèsols (P:21g HC:3.1g L:8.24g) fruita	Festiu	Arròs amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g Palets de lluç al forn amb amanida Kcal. 245 Ptr. 8.10 Hdc. 23 lip. 2.60 fruita	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g)  pollastre amb amanida variada (P:20g HC:3.8g L:8.55g) fruita
5 Setmana 29- JUNY	Cigrons eco (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g)  croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Kcal. 330 Ptr. 9 Hdc. 36 lip. 16. Fruita	Pasta a l'orenga Kcal. 347 Ptr. 16.05 Hdc. 51.40 lip 8  Mandonguilles de vedella amb verdures Kcal = 275 Ptr17.88 Hdc = 17.67 Lip= 13. Fruita	Arròs tres delícies Kcal. 324 Ptr. 13.09 Hdc .54.95 Lip.5.03  Llom amb amanida variada k cal 400 Pt 53 Hdc19 Lip13  Lacti	Macarrons amb sofregit de tomàquet, ceba i porro Kcal .340Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip. Truita patata amb enciam, olives i blat de moro Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L:7.31 Fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50  Bunyols de bacallà amb amanida Kcal .450 Ptr .7 Hdc .34.65 Lip.19.50 Fruita



Menú revisat revisat per el departament de dietètica i nutrició CAT001648m de la Generalitat de Catalunya

