

	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	pasta amb tomàquet (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) 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 Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 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 Kcal 359 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06 Lluç amb amanida Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita	Macarrons amb bolonyesa tradicional Truita francesa amb llenca de formatge Kcal 314,62 ptr 15,2 hc 32,26 lip 15 Fruita	Brou vegetal amb pasta petita Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. Filet de rosada amb enciam , tomàquet i olives. 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 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 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 fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet , ceba i carbassa 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 PROTÈINA VEGETAL cigrons estofats (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g bocadet vegetal amb enciam i olives Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30,2 lip 14 Fruita	Brou d'au amb pasta menuda 250g Kcal. 183 Ptr. 7.22 Hdc. 22.21 lip. 2.31 pollastre amb patates fruita
4 Setmana 22-28 JUNY	Mongeta tendra i patata al vapor 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Magre forn amb amanida(P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	pasta napolitana Kcal .340Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip. Pernilets de gall dindi amb pèsols (P:21g HC:3.1g L:8.24g) fruita	Festiu	Arròs amb tomàquet Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g lluç al forn amb amanida Kcal 229 Ptr8.30 Hdc 21.7 lip. 2 Fruita	Llenties eco (P:3.21g HC:38.46g L:5.10g) Pit pollastre amb amanida variada Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g fruita
5 Setmana 29- JUNY	Cigrons eco (Kcal 371,68 P:16.17g HC:32.53g L:10.22g) Contrauixa de gall dindi amb amanida ptr 23 hc 28,92 lip 14, fruita	Pasta a l'orenga Kcal. 347 Ptr. 16.05 Hdc. 51.40 lip 8.1 Mandonguilles de vedella amb verdures Kcal = 275 Ptr17.88 Hdc = 17.67 Lip= Fruita	Arròs tres delícies Kcal. 324 Ptr. 13.09 Hdc .54.95 Lip.5.03 Llom forn amb amanida (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) lacti	macarrons amb tomàquet Kcal .340Ptr .15.10Hdc. 50.60 Lip. Truita patata amb encima, olives i blat de moro Kcal: 267 P:22.27g HC:15.76g L: Fruita	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 llenguadina amb enciam,pastanaga i olives Kcal148,6ptr 27,6 hc 4,4 lip 1,2 Fruita



## MENÚ SENSE GLUTEN JUNY 2026