

# Juliol 2017 - FUNDACIÓ MARESME

Dilluns 3

Fideuà (80g)

**Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn**

Fruita (180g)

Dimarts 4

Vichyssoise (330ml)

**Llom adobat (150g) amb amanida**

Iogurt (125ml)

Dimecres 5

Pèsols amb patata (250g)

**Fricandó de vedella (150g) amb bolets**

Fruita (180g)

Dijous 6

Arròs (80g) a la cubana

**Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida**

Fruita (180g)

Divendres 7

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

**Croquetes de pollastre (150g) amb amanida**

Fruita (180g)

Dilluns 10

Ensaladilla russa (250g)

**Pollastre (150g) amb prunes**

Fruita (180g)

Dimarts 11

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

**Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida**

Fruita (180g)

Dimecres 12

Mongeta verda amb patata (250g)

**Tonyina arrebossada (150g) amb amanida**

Fruita (180g)

Dijous 13

Espaguets (80g) a la carbonara

**Llom (150g) amb salsa de poma**

Fruita (180g)

Divendres 14

Salmorejo (330ml)

**Pizza de verdures i formatge amb amanida**

Gelat (120ml)

Dilluns 17

Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

**Botifarra de porc amb pebrot al forn**

Fruita (180g)

Dimarts 18

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

**Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida**

Fruita (180g)

Dimecres 19

Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)

**Pollastre (150g) al forn amb amanida**

Fruita (180g)

Dijous 20

Vichyssoise (330ml)

**Truita de patates i ceba (150g) amb amanida**

Iogurt (125ml)

Divendres 21

Amanida de llacets (80g) amb pollastre i vinagreta d'allis confitats (llacets, formatge, pollastre i panses)

**Xai a la mostassa (150g) amb ceba confitada**

Fruita (180g)

Dilluns 24

Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols)

**Gall dindi adobat amb tomàquet al forn**

Fruita (180g)

Dimarts 25

Macarrons (80g) a la bolonyesa

**Hamburguesa de lluç i gambes (150g) amb amanida**

Fruita (180g)

Dimecres 26

Salmorejo (330ml)

**Mandonguilles (150g) a la jardinera**

Gelat (120ml)

Dijous 27

**FESTIU**

Divendres 28

**FESTIU**

Dilluns 31

**FESTIU**

Pa (60gr) i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge

Producte vegetal de les hortes del Maresme

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes: Plàtan, taronja, maduixa, síndria, meló, nectarina, préssec

\* Gramatge calculat en cru i pes net



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.  
Nº col·legiada: cat000458

# Juliol 2017 - FUNDACIÓ MARESME – Sense gluten

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Fideuà s/gluten (80g)  <b>Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn</b>  Fruita (180g)	Vichyssoise (330ml)  <b>Llom adobat (150g) amb amanida</b>  Iogurt (125ml)	Pèsols amb patata (250g)  <b>Fricandó de vedella (150g) amb bolets</b>  Fruita (180g)	Arròs (80g) a la cubana  <b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida</b>  Fruita (180g)	Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)  <b>Croquetes de pollastre (150g) amb amanida</b>  Fruita (180g)
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Ensaladilla russa (250g)  <b>Pollastre (150g) amb prunes</b>  Fruita (180g)	Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)  <b>Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida</b>  Fruita (180g)	Mongeta verda amb patata (250g)  <b>Tonyina arrebossada s/gluten (150g) amb amanida</b>  Fruita (180g)	Espaguetis s/gluten (80g) a les fines herbes  <b>Llom (150g) amb salsa de poma</b>  Fruita (180g)	Salmorejo s/gluten (330ml)  <b>Pizza s/gluten de verdures i formatge amb amanida</b>  Gelats (120ml)
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida de lleties (80g) (lleties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)  <b>Botifarra de porc amb pebrot al forn</b>  Fruita (180g)	Arròs (80g) amb salsa de tomàquet  <b>Calamars a l'andalusa s/gluten (150g) amb amanida</b>  Fruita (180g)	Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)  <b>Pollastre (150g) al forn amb amanida</b>  Fruita (180g)	Vichyssoise (330ml)  <b>Truita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>  Iogurt (125ml)	Amanida de pasta s/gluten (80g) amb pollastre i vinagreta d'alls confitats (pasta s/gluten, formatge, pollastre i panses)  <b>Xai a la mostassa (150g) amb ceba confitada</b>  Fruita (180g)
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols)  <b>Gall dindi adobat amb tomàquet al forn</b>  Fruita (180g)	Macarrons s/gluten (80g) a la bolonyesa  <b>Hamburguesa de lluç i gambes (150g) amb amanida</b>  Fruita (180g)	Salmorejo s/gluten (330ml)  <b>Mandonguilles (150g) a la jardineria</b>  Gelats (120ml)	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
Dilluns 31				
<b>FESTIU</b>				

Pa (60gr) i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge

Producte vegetal de les hortes del Maresme

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes: Plàtan, taronja, maduixa, síndria, meló, nectarina, préssec

\* Gramatge calculat en cru i pes net



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.  
Nº col·legiada: cat000458

# Juliol 2017 - FUNDACIÓ MARESME – Hipocalòric

Dilluns 3

Fideuà (80g)

**Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn**

Fruita (180g)

Dimarts 4

Vichyssoise (330ml)

**Llom adobat (150g) amb amanida**

Iogurt desnatat (125ml)

Dimecres 5

Pèsols amb patata (250g)

**Fricandó de vedella (150g) amb bolets**

Fruita (180g)

Dijous 6

Arròs (80g) a la cubana

**Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida**

Fruita (180g)

Divendres 7

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

**Pollastre (150g) al forn amb amanida**

Fruita (180g)

Dilluns 10

Ensaladilla russa (250g)

**Pollastre (150g) amb prunes**

Fruita (180g)

Dimarts 11

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

**Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida**

Fruita (180g)

Dimecres 12

Mongeta verda amb patata (250g)

**Tonyina al forn (150g) amb amanida**

Fruita (180g)

Dijous 13

Espaguetis (80g) a les fines herbes

**Llom (150g) amb salsa de poma**

Fruita (180g)

Divendres 14

Salmorejo (330ml)

**Pizza de verdures i formatge amb amanida**

Gelat s/sucre (120ml)

Dilluns 17

Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

**Botifarra de pollastre amb pebrot al forn**

Fruita (180g)

Dimarts 18

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

**Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida**

Fruita (180g)

Dimecres 19

Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)

**Pollastre (150g) al forn amb amanida**

Fruita (180g)

Dijous 20

Vichyssoise (330ml)

**Trita de patates i ceba (150g) amb amanida**

Iogurt desnatat (125ml)

Divendres 21

Amanida de llacets (80g) amb pollastre i vinagreta d'allis confitats (llacets, formatge, pollastre i panses)

**Xai a la mostassa (150g) amb ceba confitada**

Fruita (180g)

Dilluns 24

Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols)

**Gall dindi adobat amb tomàquet al forn**

Fruita (180g)

Dimarts 25

Macarrons (80g) a la bolonyesa

**Hamburguesa de lluç i gambes (150g) amb amanida**

Fruita (180g)

Dimecres 26

Salmorejo (330ml)

**Mandonguilles (150g) bullides amb verdures**

Gelat s/sucre (120ml)

Dijous 27

**FESTIU**

Divendres 28

**FESTIU**

Dilluns 31

**FESTIU**

Pa (60gr) i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge

Producte vegetal de les hortes del Maresme

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes: Plàtan, taronja, maduixa, síndria, meló, nectarina, préssec

\* Gramatge calculat en cru i pes net



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.  
Nº col·legiada: cat000458

# Juliol 2017 - FUNDACIÓ MARESME – Estricte

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
<p>Minestra de verdures (250g)</p> <p><b>Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Vichyssoise (330ml)</p> <p><b>Llom adobat (150g) amb amanida</b></p> <p>Iogurt desnatat (125ml)</p>	<p>Pèsols amb patata (250g)</p> <p><b>Mussola al forn (150g) amb tomàquet al forn</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Crema de carbassa (330ml)</p> <p><b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)</p> <p><b>Pollastre (150g) al forn amb amanida</b></p> <p>Fruita (180g)</p>
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<p>Ensaladilla russa (250g)</p> <p><b>Pollastre (150g) rostint amb ceba al forn</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Crema de pastanaga (330ml)</p> <p><b>Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Mongeta verda amb patata (250g)</p> <p><b>Tonyina al forn (150g) amb amanida</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Verdures a la brasa (250g)</p> <p><b>Llom (150g) a la planxa amb xampinyons saltejats</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Salmorejo (330ml)</p> <p><b>Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida</b></p> <p>Gelat s/sucre (120ml)</p>
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
<p>Crema de verdures (330ml)</p> <p><b>Botifarra de pollastre amb pebrot al forn</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Bledes amb patata (250g)</p> <p><b>Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)</p> <p><b>Pollastre (150g) al forn amb amanida</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Vichyssoise (330ml)</p> <p><b>Lluç (150g) al forn amb amanida</b></p> <p>Iogurt desnatat (125ml)</p>	<p>Bròquil amb pastanaga (250g)</p> <p><b>Xai rostint (150g) amb ceba confitada</b></p> <p>Fruita (180g)</p>
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
<p>Mongeta verda amb patata (330ml)</p> <p><b>Gall dindi adobat amb tomàquet al forn</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Verdures a la brasa (250g)</p> <p><b>Hamburguesa de lluç i gambes (150g) amb amanida</b></p> <p>Fruita (180g)</p>	<p>Salmorejo (330ml)</p> <p><b>Mandonguilles (150g) bullides amb verdures</b></p> <p>Gelat s/sucre (120ml)</p>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
Dilluns 31				
<b>FESTIU</b>				

Pa (60gr) i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge

Producte vegetal de les hortes del Maresme

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes: Plàtan, taronja, maduixa, síndria, meló, nectarina, préssec

\* Gramatge calculat en cru i pes net



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.  
Nº col·legiada: cat000458