

# MENÚ JULIOL 2019

**DILLUNS 1**

Pèsols amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

**DILLUNS 8**

Mongeta verda amb patata (250g)

**Pollastre (150g) amb prunes**

Fruita (150g)

**DILLUNS 15**

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

**Bacallà (150g) amb samfaina**

Fruita (150g)

**DILLUNS 22**

Macarrons (80g) al pesto

**Gall dindi adobat amb carbassó al forn**

Fruita (150g)

**DILLUNS 29**

**VACANCES ESTIU**

**DIMARTS 2**

Fideuà (80g)

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

Fruita (150g)

**DIMARTS 9**

Salmorejo (330ml)

**Pizza de verdures i formatge (150g) amb amanida**

Iogurt (125g)

**DIMARTS 16**

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

**Estofat de vedella (150g)**

Fruita (150g)

**DIMARTS 23**

Amanida de patata alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g)

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

Iogurt (125g)

**DIMARTS 30**

**VACANCES ESTIU**

**DIMECRES 3**

Vichyssoise (330ml)

**Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu**

Fruita (150g)

**DIMECRES 10**

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

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

Fruita (150g)

**DIMECRES 17**

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

**Pollastre (150g) rostit amb picadillo**

Natilles (125g)

**DIMECRES 24**

Salmorejo (330ml)

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

Fruita (150g)

**DIMECRES 31**

**VACANCES ESTIU**

**DIJOUS 4**

Arròs (80g) a la cubana

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

Gelat (100g)

**DIJOUS 11**

Tallarines (80g) a la carbonara

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

Fruita (150g)

**DIJOUS 18**

Vichyssoise (330ml)

**Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

**DIJOUS 25**

**VACANCES ESTIU**

**DIJOUS**

**DIVENDRES 5**

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

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

Fruita (150g)

**DIVENDRES 12**

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

**Hamburguesa de vedella (150g) amb ceba confitada**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 19**

Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

**Botifarra de porc (150g) amb amanida**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 26**

**VACANCES ESTIU**

**DIVENDRES**

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

**Fruita del mes:**  
Plàtan, meló, síndria, préssec, nectarina, prunes



# MENÚ JULIOL 2019 - HIPOCALÒRIC

**DILLUNS 1**

Pèsols amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

**DILLUNS 8**

Mongeta verda amb patata (250g)

**Pollastre (150g) rostint amb tomàquet al forn**

Fruita (150g)

**DILLUNS 15**

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

**Bacallà (150g) al forn amb samfaina**

Fruita (150g)

**DILLUNS 22**

Macarrons (80g) a les fines herbes

**Gall dindi adobat amb carbassó al forn**

Fruita (150g)

**DILLUNS 29**

**VACANCES ESTIU**

**DIMARTS 2**

Fideuà (80g)

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

Fruita (150g)

**DIMARTS 9**

Salmorejo (330ml)

**Pizza de verdures i formatge (150g) amb amanida**

Iogurt desnatat (125g)

**DIMARTS 16**

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

**Gall dindi (150g) a la planxa pastanaga bullida**

Fruita (150g)

**DIMARTS 23**

Amanida de patata alemana sense maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g)

**Pollastre (150g) a la planxa amb amanida**

Iogurt desnatat (125g)

**DIMARTS 30**

**VACANCES ESTIU**

**DIMECRES 3**

Vichyssoise (330ml)

**Pollastre (150g) rostint amb patata al caliu**

Fruita (150g)

**DIMECRES 10**

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

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

Fruita (150g)

**DIMECRES 17**

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

**Pollastre (150g) rostint amb picadillo**

Iogurt desnatat (125g)

**DIMECRES 24**

Salmorejo (330ml)

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

Fruita (150g)

**DIMECRES 31**

**VACANCES ESTIU**

**DIJOUS 4**

Arròs (80g) a la cubana

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

Gelat s/sucre (100g)

**DIJOUS 11**

Tallarines (80g) amb salsa de tomàquet

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

Fruita (150g)

**DIJOUS 18**

Vichyssoise (330ml)

**Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

**DIJOUS 25**

**VACANCES ESTIU**

**DIJOUS**

**DIVENDRES 5**

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

**Gall dindi a la planxa (150g) amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 12**

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives (sense maionesa) (250g)

**Hamburguesa de vedella (150g) amb ceba confitada**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 19**

Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

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

Fruita (150g)

**DIVENDRES 26**

**VACANCES ESTIU**

**DIVENDRES**

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

**Fruita del mes:**  
Plàtan, meló, síndria, préssec, nectarina, prunes



# MENÚ JULIOL 2019 - ESTRICTE

**DILLUNS 1**

Pèsols amb patata (250g)

**Pollastre (150g) a la planxa amb pebrot verd al forn**

Fruita (150g)

**DIMARTS 2**

Bròquil amb pastanaga (250g)

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

Fruita (150g)

**DIMECRES 3**

Vichyssoise (330ml)

**Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu**

Fruita (150g)

**DIJOUS 4**

Bledes amb patata (250g)

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

Gelat s/sucre (100g)

**DIVENDRES 5**

Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)

**Gall dindi a la planxa (150g) amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

**DILLUNS 8**

Mongeta verda amb patata (250g)

**Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn**

Fruita (150g)

**DIMARTS 9**

Salmorejo (330ml)

**Lluç (150g) al forn amb amanida**

Iogurt desnatat (125g)

**DIMECRES 10**

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

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

Fruita (150g)

**DIJOUS 11**

Verdures a la brasa (250g)

**Pollastre (150g) a la planxa amb mongeta verda bullida**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 12**

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives (sense maionesa) (250g)

**Hamburguesa de vedella (150g) amb ceba confitada**

Fruita (150g)

**DILLUNS 15**

Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)

**Bacallà (150g) al forn amb samfaina**

Fruita (150g)

**DIMARTS 16**

Minestra de verdures (250g)

**Gall dindi (150g) a la planxa pastanaga bullida**

Fruita (150g)

**DIMECRES 17**

Coliflor amb patata (250g)

**Pollastre (150g) rostit amb picadillo**

Iogurt desnatat (125g)

**DIJOUS 18**

Vichyssoise (330ml)

**Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 19**

Crema de verdures (330ml)

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

Fruita (150g)

**DILLUNS 22**

Crema de carbassó (330ml)

**Gall dindi adobat amb carbassó al forn**

Fruita (150g)

**DIMARTS 23**

Bledes amb patata (250g)

**Pollastre (150g) a la planxa amb amanida**

Iogurt desnatat (125g)

**DIMECRES 24**

Salmorejo (330ml)

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

Fruita (150g)

**DIJOUS 25**

**VACANCES ESTIU**

**DIVENDRES 26**

**VACANCES ESTIU**

**DILLUNS 29**

**VACANCES ESTIU**

**DIMARTS 30**

**VACANCES ESTIU**

**DIMECRES 31**

**VACANCES ESTIU**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

**Fruita del mes:**  
Plàtan, meló, síndria, préssec, nectarina, prunes



# MENÚ JULIOL 2019 – FÀCIL MASTICACIÓ

**DILLUNS 1**

Pèsols amb patata (250g)

**Truita (120g) de carbassó amb pebrot verd al forn**

Fruita (150g)

**DILLUNS 8**

Mongeta verda amb patata (250g)

**Pollastre (150g) amb prunes**

Fruita (150g)

**DILLUNS 15**

Llenties (80g) estofades amb verdures

**Bacallà (150g) amb samfaina**

Fruita (150g)

**DILLUNS 22**

Macarrons (80g) al pesto

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

Fruita (150g)

**DILLUNS 29**

**VACANCES ESTIU**

**DIMARTS 2**

Fideuà (80g)

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

Fruita (150g)

**DIMARTS 9**

Salmorejo (330ml)

**Canelons de carn (150g) sense gratinar**

Iogurt (125g)

**DIMARTS 16**

Llacets (80g) amb salsa napolitana

**Truita francesa de formatge (120g) amb pastanaga bullida**

Fruita (150g)

**DIMARTS 23**

Amanida de patata amb Frankfurt i maionesa (250g)

**Croquetes de pollastre (150g) amb mongeta verda bullida**

Iogurt (125g)

**DIMARTS 30**

**VACANCES ESTIU**

**DIMECRES 3**

Vichyssoise (330ml)

**Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu**

Fruita (150g)

**DIMECRES 10**

Cigrons (80g) estofats amb verdures

**Crestes de tonyina (150g) amb carbassó al forn**

Fruita (150g)

**DIMECRES 17**

Patates tropicals amb surimi, olives i maionesa (250g)

**Pollastre (150g) rostit amb pebrot verd al forn**

Natilles (125g)

**DIMECRES 24**

Salmorejo (330ml)

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

Fruita (150g)

**DIMECRES 31**

**VACANCES ESTIU**

**DIJOUS 4**

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

**Bacallà (150g) amb all i julivert amb pastanaga bullida**

Gelat (100g)

**DIJOUS 11**

Tallarines (80g) a la carbonara

**Salsitxes de pollastre (120g) amb mongeta verda bullida**

Fruita (150g)

**DIJOUS 18**

Vichyssoise (330ml)

**Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

**DIJOUS 25**

**VACANCES ESTIU**

**DIJOUS**

**DIVENDRES 5**

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

**Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 12**

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

**Hamburguesa de vedella (150g) amb ceba confitada**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 19**

Crema de verdures (330ml)

**Bacallà (150g) al forn amb tomàquet al forn**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 26**

**VACANCES ESTIU**

**DIVENDRES**

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

**Fruita del mes:**  
Plàtan, meló, síndria, préssec, nectarina, prunes



# MENÚ JULIOL 2019 – SENSE GLUTEN

**DILLUNS 1**

Pèsols amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

**DIMARTS 2**

Fideuà s/gluten (80g)

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

Fruita (150g)

**DIMECRES 3**

Vichyssoise (330ml)

**Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu**

Fruita (150g)

**DIJOUS 4**

Arròs (80g) a la cubana

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

Gelat (100g)

**DIVENDRES 5**

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

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

Fruita (150g)

**DILLUNS 8**

Mongeta verda amb patata (250g)

**Pollastre (150g) amb prunes**

Fruita (150g)

**DIMARTS 9**

Salmorejo s/gluten (330ml)

**Pizza s/gluten de verdures i formatge (150g) amb amanida**

Iogurt (125g)

**DIMECRES 10**

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

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

Fruita (150g)

**DIJOUS 11**

Tallarines s/gluten (80g) amb salsa de tomàquet

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

Fruita (150g)

**DIVENDRES 12**

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

**Hamburguesa de vedella (150g) amb ceba confitada**

Fruita (150g)

**DILLUNS 15**

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

**Bacallà (150g) amb samfaina**

Fruita (150g)

**DIMARTS 16**

Amanida de pasta s/gluten (80g) amb pollastre, formatge, panses i vinagreta d'alls confitats

**Estofat de vedella (150g)**

Fruita (150g)

**DIMECRES 17**

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

**Pollastre (150g) rostit amb picadillo**

Natilles (125g)

**DIJOUS 18**

Vichyssoise (330ml)

**Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

**DIVENDRES 19**

Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

**Botifarra de porc (150g) amb amanida**

Fruita (150g)

**DILLUNS 22**

Macarrons s/gluten (80g) al pesto

**Gall dindi adobat amb carbassó al forn**

Fruita (150g)

**DIMARTS 23**

Amanida de patata alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g)

**Croquetes de pollastre s/gluten (150g) amb amanida**

Iogurt (125g)

**DIMECRES 24**

Salmorejo s/gluten (330ml)

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

Fruita (150g)

**DIJOUS 25**

**VACANCES ESTIU**

**DIVENDRES 26**

**VACANCES ESTIU**

**DILLUNS 29**

**VACANCES ESTIU**

**DIMARTS 30**

**VACANCES ESTIU**

**DIMECRES 31**

**VACANCES ESTIU**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

**Fruita del mes:**  
Plàtan, meló, síndria, préssec, nectarina, prunes

FUNDACIÓ MARESME



# MENÚ JULIOL 2019 – SENSE LACTOSA

<p><b>DILLUNS 1</b></p> <p>Pèsols amb patata (250g)</p> <p><b>Llom (150g) amb salsa de poma</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIMARTS 2</b></p> <p>Fideuà (80g)</p> <p><b>Hamburguesa de conill (150g) amb amanida</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIMECRES 3</b></p> <p>Vichyssoise (330ml)</p> <p><b>Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIJOUS 4</b></p> <p>Arròs (80g) a la cubana</p> <p><b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida</b></p> <p>Gelat s/lactosa (100g)</p>	<p><b>DIVENDRES 5</b></p> <p>Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)</p> <p><b>Fricandó de vedella (150g) amb bolets</b></p> <p>Fruita (150g)</p>
<p><b>DILLUNS 8</b></p> <p>Mongeta verda amb patata (250g)</p> <p><b>Pollastre (150g) amb prunes</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIMARTS 9</b></p> <p>Salmorejo (330ml)</p> <p><b>Pizza de verdures i formatge s/lactosa (150g) amb amanida</b></p> <p>Postre de soja (125g)</p>	<p><b>DIMECRES 10</b></p> <p>Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)</p> <p><b>Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIJOUS 11</b></p> <p>Tallarines(80g) amb salsa de tomàquet</p> <p><b>Llom (150g) amb salsa de pebre</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIVENDRES 12</b></p> <p>Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)</p> <p><b>Hamburguesa de vedella (150g) amb ceba confitada</b></p> <p>Fruita (150g)</p>
<p><b>DILLUNS 15</b></p> <p>Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)</p> <p><b>Bacallà (150g) amb samfaina</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIMARTS 16</b></p> <p>Amanida de llacets (80g) amb pollastre, panses i vinagreta d'alls confitats</p> <p><b>Estofat de vedella (150g)</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIMECRES 17</b></p> <p>Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)</p> <p><b>Pollastre (150g) rostit amb picadillo</b></p> <p>Postre de soja (125g)</p>	<p><b>DIJOUS 18</b></p> <p>Vichyssoise (330ml)</p> <p><b>Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIVENDRES 19</b></p> <p>Arròs (80g) amb verdures i xampinyons</p> <p><b>Botifarra de porc (150g) amb amanida</b></p> <p>Fruita (150g)</p>
<p><b>DILLUNS 22</b></p> <p>Macarrons (80g) a les fines herbes</p> <p><b>Gall dindi adobat amb carbassó al forn</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIMARTS 23</b></p> <p>Amanida de patata alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g)</p> <p><b>Pollastre (150g) a la planxa amb amanida</b></p> <p>Postre de soja (125g)</p>	<p><b>DIMECRES 24</b></p> <p>Salmorejo (330ml)</p> <p><b>Mandonguilles (150g) a la jardineria</b></p> <p>Fruita (150g)</p>	<p><b>DIJOUS 25</b></p> <p><b>VACANCES ESTIU</b></p>	<p><b>DIVENDRES 26</b></p> <p><b>VACANCES ESTIU</b></p>
<p><b>DILLUNS 29</b></p> <p><b>VACANCES ESTIU</b></p>	<p><b>DIMARTS 30</b></p> <p><b>VACANCES ESTIU</b></p>	<p><b>DIMECRES 31</b></p> <p><b>VACANCES ESTIU</b></p>	<p><b>DIJOUS</b></p>	<p><b>DIVENDRES</b></p>

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

**Fruita del mes:**  
Plàtan, meló, síndria, préssec, nectarina, prunes



# MENÚ JULIOL 2019 - TRITURAT

DILLUNS 1

Triturat de pèsols amb patata (250g)

**Triturat de llom (150g) amb salsa de poma**

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 2

Triturat de fideuà (80g)

**Triturat d'hamburguesa de conill (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 3

Vichyssoise (330ml)

**Triturat de pollastre (150g) rostit amb patata al caliu**

Triturat de fruita (150g)

DIJOURS 4

Triturat d'arròs (80g) a la cubana

**Triturat de bacallà (150g) amb all i julivert**

Gelat (100g)

DIVENDRES 5

Triturat d'amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

**Triturat de fricandó de vedella (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 8

Triturat de mongeta verda amb patata (250g)

**Triturat de pollastre (150g) amb prunes**

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 9

Salmorejo (330ml)

**Triturat de pizza de verdures i formatge (150g)**

Iogurt (125g)

DIMECRES 10

Triturat d'amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

**Triturat de calamars a l'andalusa (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIJOURS 11

Triturat de Tallarines (80g) a la carbonara

**Triturat de llom (150g) amb salsa de pebre**

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 12

Triturat d'Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

**Triturat d'hamburguesa de vedella (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 15

Triturat d'amanida de lleties (80g) (lleties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

**Triturat de bacallà (150g) amb samfaina**

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 16

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

**Triturat d'estofat de vedella (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 17

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

**Triturat de pollastre (150g) rostit**

Natilles (125g)

DIJOURS 18

Vichyssoise (330ml)

**Triturat de truita de patates i ceba (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 19

Triturat d'Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

**Triturat de botifarra de porc (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 22

Triturat de macarrons (80g) al pesto

**Triturat de gall dindi adobat (150g) amb carbassó al forn**

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 23

Triturat d'amanida de patata alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g)

**Triturat de Croquetes de pollastre (150g)**

Iogurt (125g)

DIMECRES 24

Salmorejo (330ml)

**Triturat de mandonguilles (150g) a la jardinera**

Triturat de fruita (150g)

DIJOURS 25

**VACANCES ESTIU**

DIVENDRES 26

**VACANCES ESTIU**

DILLUNS 29

**VACANCES ESTIU**

DIMARTS 30

**VACANCES ESTIU**

DIMECRES 31

**VACANCES ESTIU**

DIJOURS

DIVENDRES

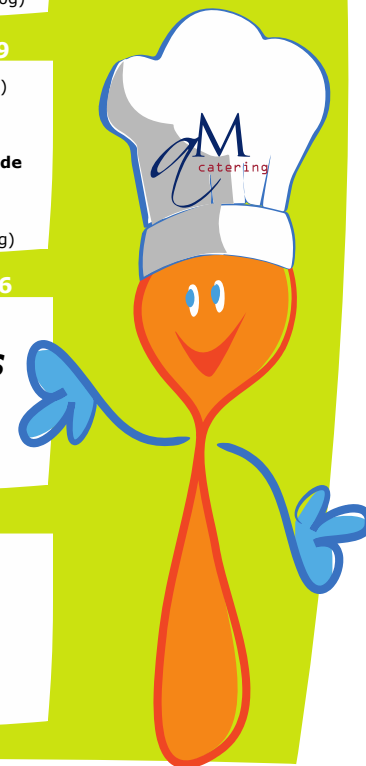
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

**Fruita del mes:**  
Plàtan, meló, síndria, préssec, nectarina, prunes

FUNDACIÓ MARESME



# ESMORZAR



BON DIA!!!!!!

COMENÇA EL DIA AMB UN BON ESMORZAR, MENJANT PA O CEREALS INTEGRALS I FRUITA FRESCA



CADA DIA:

FRUITA, FRUITS SECS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, CEREALS INTEGRALS I SEMPRE AMB OLI D'OLIVA PER CUINAR I AMANIR



# DINAR



SEMPRE, PER DINAR, QUE NO ET FALTI LA FRUITA FRESCA I LA VERDURA O HORTALISSES CRUES.

L'AIGUA ÉS INDISPENSABLE EN TOTS ELS ÀPATS

CADA SETMANA:

CEREALS INTEGRALS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, FRUITA, CARN BLANCA, PEIX, OUS



# la caterina t'ajuda en l'alimentació adequada i saludable

# SOPAR



... I PER SOPAR:

SI HAS MENJAT... POTS SOPAR....

CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS — HORTALISSES CRUES O VERDURA  
VERDURA O HORTALISSES CRUES — CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS

CARN BLANCA — PEIX O OU

PEIX — CARN BLANCA O OU

OU — PEIX O CARN BLANCA

FRUITA — LÀCTIC O FRUITA

LÀCTIC — FRUITA

AIGUA SEMPRE COM A BEGUDA PRINCIPAL



# menjar saludable i de proximitat



93 638 63 29  
609 757 322