

MENÚ JUNIO

LUNES 1

Arroz a la cubana con salsa de tomate, tortilla francesa o huevos fritos.
Postre: Fresas.

PROPUESTA DE CENA
Tacos con pollo y verduras
Postre: Sandía

MARTES 2

Potaje de garbanzos.
Hamburguesas de ternera con ensalada.
Postre: Nectarina

PROPUESTA DE CENA
Revuelto de huevo con champiñones y jamón cocido + pan integral.
Postre: Yogur

MIÉRCOLES 3

Macarrones integrales con salsa de tomate casera.
Salmón a la plancha con picada de ajo y perejil.
Ensalada. Postre: Uva.

PROPUESTA DE CENA
Mini pizzas caseras con base integral, tomate natural, mozzarella y verduras.
Postre: Batido de fruta y leche

JUEVES 4

Gaspacho. Ensalada de pasta Lomo a la plancha.
Postre: Melón.

PROPUESTA DE CENA
Patata asada rellena de atún y verduras. Postre: Yogur natural con trocitos de fruta.

VIERNES 5

Sopa de pollo
Tortilla de patatas con rodajas de tomate, olivas y atún. Lácteo

PROPUESTA DE CENA
Lasaña de carne y verduras.
Postre: Fresas.

LUNES 8

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada. Postre: Manzana.

PROPUESTA DE CENA
Tortilla de espinacas y queso + tomate en rodajas. Postre: Yogur natural con fresas picadas

MARTES 9

Ensalada de Quinoa
Estofado de pavo
Postre: Sandía.

PROPUESTA DE CENA
Merluza al horno con arroz integral y brócoli.
Postre: Nectarina

MIÉRCOLES 10

Arroz salteado con verduras
Tortilla francesa con calabacín. Ensalada de lechuga Iceberg, tomate y zanahoria rallada.
Postre: Melón.

PROPUESTA DE CENA
Ensalada completa de garbanzos y atún.
Postre: Yogur natural.

JUEVES 11

Sopa de carne
Merluza al horno con verduras y patatas hervidas.
Postre: Plátano.

PROPUESTA DE CENA
Sándwich (pan integral) de pavo, queso tierno y ensalada.
Postre: Sandía

VIERNES 12

Guiso de lentejas
Longanizas mixtas (pollo o cerdo) con ensalada. Lácteo.

PROPUESTA DE CENA
Revuelto de huevo con champiñones y jamón cocido + pan integral.
Postre: Macedonia de frutas.-

LUNES 15

Macarrones integrales con salsa boloñesa.
Lenguado al horno con verduras. Postre: Sandía

PROPUESTA DE CENA
Hamburguesa casera de pollo con ensalada variada.
Postre: Yogur.

MARTES 16

Sopa de pollo
Croquetas de pollo con ensalada. Postre: Melón.

PROPUESTA DE CENA
Tortilla de espinacas y queso + tomate en rodajas.
Postre: Sandía.

MIÉRCOLES 7

Macarrones integrales con salsa boloñesa. Lenguado al horno con verduras.

PROPUESTA DE CENA
Tacos con pollo y verduras
Postre: Manzana asada con canela

JUEVES 18

Crema de calabacín. Ternera en salsa de tomate y cebolla con patata cocida.
Postres Plátano

PROPOSTA DE SOPAR
Hamburguesa casera de lentejas con ensalada variada. Postre: Nectarina

VIERNES 19

Sopa de pollo. Nuggets de pollo caseros con puré de verdura. Postre: Helado de plátano y yogur.

PROPUESTA DE CENA
Tortilla fina con tomate natural, queso rallado y verduras. Postre: Manzana asada rellena de yogur.



MENÚ JUNY

DILLUNS 1

Arròs a la cubana amb salsa de tomàtiga, truita francesa o ous fregits.

Postres: Maduixes.

PROPOSTA DE SOPAR
Tacs amb pollastre i verdures

Postres: Síndria

DIMARTS 2

Cuinat de cigrons. Hamburgueses de vedella amb amanida. Postres: Nectarina.

PROPOSTA DE SOPAR
Regirat d'ou amb xampinyons i pernil cuit + pa integral.

Postres: Iogurt

DIMECRES 3

Macarrons integrals amb salsa de tomàtiga casolana. Salmó a la planxa amb picada d'all i julivert. Amanida. Postres: Raïm.

PROPOSTA DE SOPAR
Mini pizzes casolanes amb base integral, tomàtiga natural, mozzarella i verdures. Postres: Batut de fruita i llet

DIJOUS 4

Gaspatxo. Amanida de pasta Llom a la planxa. Postres: Meló.

PROPOSTA DE SOPAR
Patata rostida farcida de tonyina i verdures. Postres: Iogurt natural amb trossets de fruita

DIVENDRES 5

Sopa de pollastre Truita de patates amb tallades de tomàtiga, olives i tonyina. Lacti.

PROPOSTA DE SOPAR
Lasanya de carn i verdures. Postres: Maduixes.

DILLUNS 8

Crema de verdures Cuixetes de pollastre al forn amb amanida. Postres: Poma.

PROPOSTA DE SOPAR
Trita d'espinaçs i formatge + tomàtiga en rodanxes. Postres: Iogurt natural amb maduixes picades

DIMARTS 9

Amanida de Quinoa Estofat de gall d'indi Postres: Síndria.

PROPOSTA DE SOPAR
Lluç al forn amb arròs integral i brècoli. Postres: Nectarina

DIMECRES 10

Arròs saltejat amb verdures Truita francesa amb carabassó. Amanida d'enciam Iceberg, tomàtiga i pastanaga ratllada. Postres: Meló.

PROPOSTA DE SOPAR
Amanida completa de cigrons i tonyina. Postres: Iogurt natural.

DIJOUS 11

Sopa de carn Lluç al forn amb verdures i patates bullides. Postres: Plàtan.

PROPOSTA DE SOPAR
Sandwich (pa integral) d'indi, formatge tendre i amanida. Postres: Síndria

DIVENDRES 12

Cuinat de lleties Llonganisses mixtes (pollastre o porc) amb amanida. Lacti.

PROPOSTA DE SOPAR
Regirat d'ou amb xampinyons i pernil cuit + pa integral. Postres: Macedònia de fruites.

DILLUNS 15

Macarrons integrals amb salsa bolonyesa. Llenguado al forn amb verdures. Postres: Síndria

PROPOSTA DE SOPAR
Hamburguesa casolana de vedella amb amanida variada. Postres: Iogurt.

DIMARTS 16

Sopa de pollastre. Croquetes de pollastre amb amanida. Postres: Meló.

PROPOSTA DE SOPAR
Truita d'espinaçs i formatge + tomàtiga en rodanxes. Postres: Síndria.

DIMECRES 17

Cuinat de mongetes Llom en salsa de poma i ceba amb brèquil i pastanagues. Postres: Fresas.

PROPOSTA DE SOPAR
Mini pizzes casolanes amb base integral, tomàtiga natural, mozzarella i verdures. Postres: Batut de fruites i llet.

DIJOUS 18

Crema de carabassó Vedella en salsa de tomàtiga i ceba amb patata bullida. Postres: Plàtan

PROPOSTA DE SOPAR
Hamburguesa casolana de lleties amb amanida variada. Postres: Nectarina

DIVENDRES 19

Sopa de pollastre. Hamburguesa de vedella completa amb patates fregides. Postres: Gelat.

PROPOSTA DE SOPAR
Truita fina amb tomàtiga natural, formatge ratllat i verdures. Postres: Poma rostida i farcida de iogurt

