



# MENÚ GUMEN ESCOLES

— *Juny 2026*

— LLAR D'INFANTS —

Els millors ingredients per als teus fills  
des de l'origen, honestat i compromís.

 Menú revisat · Compliment RD 315/2025

Menú revisat per Georgina Bermudez i Argemí  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb tomàquet</li> <li>Bacallà arrebossat Amanida d'enciam, blat de moro i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil amb patata</li> <li>Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures amb patata</li> <li>Cigrons amb verdures i patata</li> <li>Fruita</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral tres delícies</li> <li>Gall d'indi rostit amb ceba i xampinyons</li> <li>Fruita</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verdures i mongetes</li> <li>Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet</li> <li>Iogurt natural</li> </ul>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra i patata</li> <li>Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb ceba i xampinyons</li> <li>Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Llenties amb verdures i patata</li> <li>Fruita</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pèsols</li> <li>Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry</li> <li>Fruita</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Truita de carbassó Patates xips</li> <li>Iogurt natural</li> <li>Pa blanc</li> </ul>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, patata i pebrot)</li> <li>Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensaladilla russa</li> <li>Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons</li> <li>Fruita</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures amb patata</li> <li>Arròs amb tomàquet i ou dur</li> <li>Fruita</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa amb crostons de pa</li> <li>Truita de patata i ceba amanida d'enciam, tomàquet i olives</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pasta</li> <li>Pollastre al forn amanida d'enciam, pastanaga i olives</li> <li>Gelat</li> </ul>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb tomàquet</li> <li>Bacallà arrebossat amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies</li> <li>Pollastre al forn Amanida</li> <li>Fruita</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <p>Festiu</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de llegums</li> <li>Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet cherry</li> <li>Fruita</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra i patata</li> <li>Peix al forn amanida d'enciam i olives</li> <li>Iogurt natural</li> <li>Pa blanc</li> </ul>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pasta</li> <li>Salsitxes de porc a la planxa amb patates</li> <li>Fruita</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb patata</li> <li>Pollastre al forn amanida</li> <li>Fruita</li> <li>Pa integral</li> </ul>			

## 1 Dilluns

1 de juny

**PRIMER Macarrons amb tomàquet**

Tèc.: Bullit

Ing.: Macarrons (sémola de blat (GLUTEN)) tomàquet (tomàquet triturat, acidulant (àcid cítric)) ceba sucre all oli d'oliva

Al·lèrg.: **Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)**

NUTRICIONAL: 370 kcal · 11.0g prot · 8.0g lip · 63.0g hc

**SEGON Bacallà arrebossat Amanida d'enciam, blat de moro i olives**

Tèc.: Arrebossat

Ing.: Bacallà (bacallà (PEIX), farina de blat (GLUTEN), aigua, oli de colza, farina de blat, farina d'arròs, espessidor (E461), sucre, GLUTEN de blat, gasificant 7E341, E500), estabilitzant (E415), llevat i dextrosa), oli de gira-sol alt oleic, enciam, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: **Gluten, Peix, Làctics (traça)**

NUTRICIONAL: 285 kcal · 21.0g prot · 16.0g lip · 14.0g hc

**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa blanc**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 2 Dimarts

2 de juny

**PRIMER Bròquil amb patata**

Tèc.: Bullit

Ing.: Bròquil patata oli d'oliva

NUTRICIONAL: 180 kcal · 5.0g prot · 6.5g lip · 24.0g hc

**SEGON Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga**

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, all, Enciam, pastanaga

NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA****Pa integral**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 3 Dimecres

3 de juny

**PRIMER Crema de verdures amb patata**

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Mongeta verda patata pastanaga ceba oli d'oliva

NUTRICIONAL: 135 kcal · 3.0g prot · 7.0g lip · 15.0g hc

**SEGON Cigrons amb verdures i patata**

Tèc.: —

Ing.: Cigrons, patata, verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd, all), tomàquet triturat (tomàquet, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva i

**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa blanc**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 4 Dijous

4 de juny

**PRIMER Arròs integral tres delícies**

Tèc.: —

Ing.: Arròs integral pèsol olives verdes blat de moro

**SEGON Gall d'indi rostit amb ceba i xampinyons**

Tèc.: Rostit

Ing.: Gall d'indi, ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, acidulant (àcid cítric) i antioxidant (àcid ascòrbic)), patata, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, all, oli d'oliva

Al·lèrg.: **Gluten (traça)**

NUTRICIONAL: 215 kcal · 26.0g prot · 10.0g lip · 2.0g hc

**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA****Pa integral**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 5 Divendres

5 de juny

**PRIMER Puré de verdures i mongetes**

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Patata mongetes blanques mongeta verda pastanaga ceba oli d'oliva

NUTRICIONAL: 235 kcal · 11.0g prot · 7.0g lip · 30.0g hc

**SEGON Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet**

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita francesa OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, oli d'oliva, enciam, tomàquet

Al·lèrg.: **Ous**

NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc

**POSTRE Iogurt natural**

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit

Al·lèrg.: **Làctics**

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

**PA Pa blanc**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 8 Dilluns

8 de juny

**PRIMER** Mongeta tendra i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Mongeta tendra patata oli d'oliva  
 NUTRICIONAL: 220 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 33.0g hc

**SEGON** Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives

Tèc.: A la planxa

Ing.: Hamburguesa mixta (carn de porc, carn de vedella, fibra vegetal, espècies, midó de pesol, dextrosa, antioxidants (E301, E300), conservants (E221 (SULFITS), E262) i extracte de llevat), oli d'oliva, enciam, olives verdes  
 Al·lèrg.: Sulfits  
 NUTRICIONAL: 270 kcal · 22.0g prot · 17.0g lip · 4.0g hc

**POSTRE** Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

## 10 Dimecres

10 de juny

**PRIMER** Crema de carbassa

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Carbassa ceba patata pastanaga oli d'oliva verge extra  
 NUTRICIONAL: 140 kcal · 3.0g prot · 7.5g lip · 16.0g hc

**SEGON** Llenties amb verdures i patata

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Llenties, patata, tomàquet triturat (tomàquet, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva i  
 Al·lèrg.: Gluten (traça)  
 NUTRICIONAL: 335 kcal · 16.0g prot · 8.0g lip · 48.0g hc

**POSTRE** Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

## 12 Divendres

12 de juny

**PRIMER** Arròs amb tomàquet

Tèc.: Bullit

Ing.: Arròs tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, acidulant (àcid cítric)) ceba sucre maizena (midó de blat de moro) oli d'oliva all  
 NUTRICIONAL: 350 kcal · 7.0g prot · 7.0g lip · 65.0g hc

**SEGON** Truita de carbassó Patates xips

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol i), aceite de oliva, Patates, oli de girasol i  
 Al·lèrg.: Ous  
 NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc

**POSTRE** Iogurt natural

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit  
 Al·lèrg.: Làctics  
 NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

**PA** Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

## 9 Dimarts

9 de juny

**PRIMER** Pasta integral amb ceba i xampinyons

Tèc.: —

Ing.: Pasta integral (sémola integral de blat (GLUTEN) xampinyons (xampinyons, aigua, acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)) ceba oli d'oliva  
 Al·lèrg.: Gluten, Mostassa (traça), Soja (traça)

**SEGON** Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Al forn

Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, julivert, all, Enciam, pastanaga  
 Al·lèrg.: Peix  
 NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g lip · 3.0g hc

**POSTRE** Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa integral

Al·lèrg.: Gluten

## 11 Dijous

11 de juny

**PRIMER** Crema de pèsols

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Pèsols ceba patata pastanaga oli d'oliva  
 NUTRICIONAL: 175 kcal · 8.5g prot · 6.5g lip · 20.0g hc

**SEGON** Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, llimona, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, pebre negra, i farigola, amanida, d'enciam, tomàquet cherry  
 NUTRICIONAL: 215 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.5g hc

**POSTRE** Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa integral

Al·lèrg.: Gluten

## 15 Dilluns

15 de juny

- PRIMER Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, patata i pebrot)** Tèc.: Estofat / Caçola  
 Ing.: Cigrons patata tomàquet (tomàquet triturat, acidulant (àcid cítric)) pebrot vermell pastanaga ceba oli d'oliva pebrot verd oli d'oliva  
 NUTRICIONAL: 365 kcal · 14.5g prot · 11.0g lip · 48.0g hc
- SEGON Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga** Tèc.: —  
 Ing.: Salmó (PEIX), tomàquet (tomàquet triturat, acidulant (àcid cítric)), verdures pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, patata, ceba, oli de girasol), oli d'oliva, Enciam, pastanaga  
 Al·lèrg.: Peix
- POSTRE Fruita** Tèc.: Cru / Amanida  
 Ing.: Fruita fresca  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc
- PA Pa blanc**  
 Al·lèrg.: Gluten

## 16 Dimarts

16 de juny

- PRIMER Ensaladilla russa** Tèc.: —  
 Ing.: Preparat verdures (patata, pastanaga, pésol i mongeta verda) maionesa (oli de soja, aigua, vinagre de vi blanc (SULFITS), rovell d'OU, midó modificat de blat de moro, suc de llimona concentrat, antioxidant (E385) extracte de pebre vermell, colorant (carotens)) tonyina (tonyina (PEIX), oli de girasol i ) ou dur (OU, salmorra (, corrector d'acidesa (àcid cítric i àcid acètic)) Olives verdes  
 Al·lèrg.: Ous, Peix, Sulfits
- SEGON Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons** Tèc.: —  
 Ing.: Gall d'indi, ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, acidulant (àcid cítric) i antioxidant (àcid ascòrbic)), patata, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, all, oli d'oliva  
 Al·lèrg.: Gluten (traça)
- POSTRE Fruita** Tèc.: Cru / Amanida  
 Ing.: Fruita fresca  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc
- PA Pa integral**  
 Al·lèrg.: Gluten

## 17 Dimecres

17 de juny

- PRIMER Crema de verdures amb patata** Tèc.: Crema / Puré  
 Ing.: Mongeta verda patata pastanaga ceba oli d'oliva  
 NUTRICIONAL: 135 kcal · 3.0g prot · 7.0g lip · 15.0g hc
- SEGON Arròs amb tomàquet i ou dur** Tèc.: —  
 Ing.: Arròs, tomàquet (tomàquet triturat, acidulant (àcid cítric)), ou dur (OU, salmorra (, corrector d'acidesa (àcid cítric i àcid acètic)), ceba, sucre, maizena (midó de blat de moro), all, oli d'oliva  
 Al·lèrg.: Ous
- POSTRE Fruita** Tèc.: Cru / Amanida  
 Ing.: Fruita fresca  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc
- PA Pa blanc**  
 Al·lèrg.: Gluten

## 18 Dijous

18 de juny

- PRIMER Crema de carbassa amb crostons de pa** Tèc.: Crema / Puré  
 Ing.: Carbassa patata pastanaga ceba oli d'oliva Crustons de pa (farina de blat (GLUTEN), oli vegetal (girasol), dextrosa, GLUTEN de blat, llevat, sèrum de LLET, extracte de malta d'ordi (GLUTEN), antioxidant (àcid ascòrbic))  
 Al·lèrg.: Gluten, Làctics  
 NUTRICIONAL: 185 kcal · 4.5g prot · 8.0g lip · 24.0g hc
- SEGON Truita de patata i ceba amanida d'enciam, tomàquet i olives** Tèc.: A la planxa  
 Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat, ceba, oli de girasol i ), oli d'oliva, Enciam, tomàquet, olives verdes  
 Al·lèrg.: Ous  
 NUTRICIONAL: 285 kcal · 11.0g prot · 17.0g lip · 22.0g hc
- POSTRE Fruita** Tèc.: Cru / Amanida  
 Ing.: Fruita fresca  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc
- PA Pa integral**  
 Al·lèrg.: Gluten

## 19 Divendres

19 de juny

- PRIMER Sopa de pasta** Tèc.: Bullit  
 Ing.: Pasta (sémola de blat (GLUTEN), carcasas de pollastre patata gallina espinada de porc ceba pastanaga ossos salats careta de porc  
 Al·lèrg.: Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)  
 NUTRICIONAL: 195 kcal · 6.5g prot · 4.0g lip · 33.0g hc
- SEGON Pollastre al forn amanida d'enciam, pastanaga i olives** Tèc.: Al forn  
 Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, all, Enciam, pastanaga, olives verdes  
 NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc
- POSTRE Gelat** Tèc.: Congelat  
 Ing.: Gelat  
 NUTRICIONAL: 135 kcal · 2.5g prot · 6.5g lip · 17.0g hc
- PA Pa blanc**  
 Al·lèrg.: Gluten

## 22 Dilluns

22 de juny

**PRIMER Espaguetis amb tomàquet**

Tèc.: Bullit

Ing.: Espaguetis (sémola de blat (GLUTEN)) tomàquet (tomàquet triturat, acidulant (àcid acètic) ceba sucre all oli d'oliva

Al·lèrg.: **Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)**

NUTRICIONAL: 370 kcal · 11.0g prot · 8.0g lip · 63.0g hc

**SEGON Bacallà arrebossat amanida d'enciam i pastanaga**

Tèc.: Arrebossat

Ing.: Bacallà (bacallà (PEIX), farina de blat (GLUTEN), aigua, oli de colza, farina de blat, farina d'arròs, espessidor (E461), sucre, GLUTEN de blat, gasificant 7E341, E500), estabilitzant (E415), llevat i dextrosa), oli de gira-sol alt oleic, Enciam, pastanaga

Al·lèrg.: **Gluten, Peix, Làctics (traça)**

NUTRICIONAL: 285 kcal · 21.0g prot · 16.0g lip · 14.0g hc

**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa blanc**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 24 Dimecres

24 de juny

Dia festiu

## 26 Divendres

26 de juny

**PRIMER Mongeta tendra i patata**

Tèc.: Bullit

Ing.: Mongeta tendra patata oli d'oliva

NUTRICIONAL: 220 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 33.0g hc

**SEGON Peix al forn amanida d'enciam i olives**

Tèc.: —

Ing.: Peix, oli d'oliva, julivert, all, enciam, olives verdes

Al·lèrg.: **Peix**

**POSTRE Iogurt natural**

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit

Al·lèrg.: **Làctics**

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

**PA Pa blanc**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 23 Dimarts

23 de juny

**PRIMER Arròs tres delícies**

Tèc.: —

Ing.: Arròs pèsol olives verdes blat de moro

**SEGON Pollastre al forn Amanida**

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA****Pa integral**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 25 Dijous

25 de juny

**PRIMER Crema de llegums**

Tèc.: —

Ing.: Pèsol ceba patata pastanaga oli d'oliva

**SEGON Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet cherry**

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita francesa OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, oli d'oliva, amanida, d'enciam, tomàquet cherry

Al·lèrg.: **Ous**

NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc

**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA****Pa integral**

Al·lèrg.: **Gluten**

## 29 Dilluns

29 de juny

**PRIMER** Sopa de pasta

Tèc.: Bullit

**Ing.:** Pasta (sémola de blat (GLUTEN), carcasas de pollastre patata gallina espinada de porc ceba pastanaga ossos salats careta de porc

**Al·lèrg.:** **Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)**

**NUTRICIONAL:** 195 kcal · 6.5g prot · 4.0g lip · 33.0g hc

**SEGON** Salsitxes de porc a la planxa amb patates

Tèc.: A la planxa

**Ing.:** Salsitxes de porc (carn de porc, espècies, dextrosa, dextrina, conservant (E-224 (SULFITS)), antioxidants (E-301, E-331iii), colorant (E-120)), oli de girasol alt oleic, Patates, oli de girasol

**Al·lèrg.:** **Sulfits**

**NUTRICIONAL:** 295 kcal · 18.0g prot · 22.0g lip · 4.0g hc

**POSTRE** Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Fruita fresca

**NUTRICIONAL:** 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa blanc

**Al·lèrg.:** **Gluten**

## 30 Dimarts

30 de juny

**PRIMER** Cigrons amb patata

Tèc.: Estofat / Caçola

**Ing.:** Cigrons patata oli d'oliva

**NUTRICIONAL:** 355 kcal · 13.5g prot · 11.0g lip · 48.0g hc

**SEGON** Pollastre al forn amanida

Tèc.: Al forn

**Ing.:** Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

**NUTRICIONAL:** 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

**POSTRE** Fruita

Tèc.: Cru / Amanida


**Ing.:** Fruita fresca

**NUTRICIONAL:** 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa integral

**Al·lèrg.:** **Gluten**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>1</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Macarrons amb tomàquet · Bacallà arrebossat Amanida d'enciam, blat de moro i olives</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + llegum + patata / Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Bròquil amb patata · Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + pasta integral / Peix blanc / Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Crema de verdures amb patata · Cigrons amb verdures i patata</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Amanida variada / Peix blau + cuscús / Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Arròs integral tres delícies · Gall d'indi rostit amb ceba i xampinyons</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Puré de verdures i mongetes · Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Quinoa + fruits secs + formatge fresc / Fruita de temporada</p>
<p><b>8</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Mongeta tendra i patata · Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + llegum + arròs integral / Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Pasta integral amb ceba i xampinyons · Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Crema de carbassa · Lenties amb verdures i patata</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + arròs / Peix blanc / Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Crema de pèsols · Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + pasta integral / Peix blau / Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó Patates xips</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + llegum + patata / Fruita de temporada</p>
<p><b>15</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, patata i pebrot) · Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Ensaladilla russa · Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + pasta integral / Peix blau / Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Crema de verdures amb patata · Arròs amb tomàquet i ou dur</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + arròs integral / Peix blanc / Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Crema de carbassa amb crostons de pa · Truita de patata i ceba amanida d'enciam, tomàquet i olives</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + llegum + arròs integral / Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>MIGDIA</p> <p>Sopa de pasta · Pollastre al forn amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata / Marisc / Fruita de temporada</p>



*Ingredients des de l'origen,  
honestedat i compromís  
per a una bona alimentació*



GUMEN