



CEIP

Menú GENERAL

mes de juny de 2025

Els menús van acompanyats de pa moré o integral i aigua. La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.

Les fruites d'aquest mes són: meló, pera, poma, plàtan, taronja, síndria.

Les hortalisses d'aquest mes són: albergínia, bledes, bròquil, carabassó, ceba, espinac, lletuga, cogombre, pebre, porro, tomàtiga, pastanaga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té 10g de sucres/ 100g.

Que passeu un bon i profitós estiu !



2	3	4	5	6
ARRÒS BROUÓS DE CARN I VERDURES	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	CREMA DE PASTANAGA	ESPIRALS D'ESTIU (alfabaguera, olives, formatge fresc) (1,3,7)	ESTOFAT DE CIURONS AMB VERDURES
LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	POLLASTRE AMB Salsa CAÇADORA	LIMANDA A L'ANDALUSA (1,4)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA
PASTANAGA I BRÒQUIL AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, canonges, pastanaga)	ARRÒS BULLIT	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA AMB OLIVES (romana, iceberg, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada de ciurons amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb pisto de verdura s / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades / Fruita
9	10	11	12	13
CREMA DE CARABASSÓ	TREMPÓ DE CIURONS (tomàtiga, pebre, ceba, olives)	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (all, alfabaguera, formatge) (1,3,7)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	PAELLA DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	PILOTES AMB Salsa DE TOMÀTIGA (1,129)	PALOMETA ARREBOSSADA (ou, pa ratllat) (1,3,4)	POLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	GALLINETA AL FORN AMB Salsa DE TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB FORMATGE (lletuga, tomàtiga, cogombre) (7)	ARRÒS BULLIT SALTAT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, canonges, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	MONGETES TENDRES SALTADES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltat de verdura amb cuscús i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de mongeta blanca i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Molls a la planxa amb samfaina de verdura / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de pollastre i verdura / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE VERDURES	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,6,7)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA	Menú Fi de Curso
PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	LLUÇ A LA PLANXA (4)	CROQUETES DE POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,12,14)	CREMA DE CARABASSA
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, canonges, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (romana, iceberg, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, pastanaga, tomàtiga cicerol, olives)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (1,12) I PATATES AL VAPOR
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	DANONINO (7)
Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb ceba, pebres i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto de verdura / Fruita	Suggeriment de sopar: Wok de verdura amb ou a la planxa i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb verdura saltada / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús i hamburguesa de salmó / Fruita

Al·lèrgens de declaració obligatòria

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Lletge 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs

