



# MENÚ

## JUNY 2024

### DIETA:

### NO PORC

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara s/porc  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Lentilles estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Llibrets de gall dindi amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de lleties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lentilles saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS



Vermut (s/porc)  
Pollastre arrebossat  
Amanida variada  
Gelat



# Bon Estiu





# MENÚ

## JUNY 2024

### DIETA:

### NO CARN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara s/carn  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Lenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa verdures amb arròs  
**(porro, nap, api i pastanaga)**  
Lluç al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Bunyols de bacallà  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de lleties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/carn)  
Lluç arrebossat  
Amanida variada  
Gelat



# Bon Estiu





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

# MENÚ

## JUNY 2024

DIETA:

S/GLUTEN S/CARN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons s/gluten amb  
ceba i xampinyons saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Llenties (s/traces de gluten) estofades  
amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga)**  
Lluç al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Lluç a la planxa amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguets integrals (s/gluten) amb  
bolonyesa de llenties (insitu S/G)  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb  
verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Cueta de rap al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta (s/gluten) tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/gluten ni carn)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Gelats s/gluten



Bon Estiu





# MENÚ

## JUNY 2024

# DIETA:

## OVOLACTEO VEGETARIÀ

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara s/carn  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Lenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa verdures amb arròs  
**(porro, nap, api i pastanaga)**  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Varetes de verdures  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de lleties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Patata al forn amb xampinyons  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Pèsols saltejats amb ceba  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/carn s/peix)  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Gelat



# Bon Estiu





# MENÚ

DIETA:

## JUNY 2024

## VEGÀ

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
ceba i xampinyons saltejats  
Fingers de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet,  
olives, oli i orenga  
Lentilles estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa verdures amb arròs  
**(porro, nap, api i pastanaga)**  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Varetes de verdures  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llentilles  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Fingers de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pèsols amb xampinyons  
saltejats a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Patata al forn amb xampinyons  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lentilles saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Fingers de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya, tomàquet)  
Pèsols saltejats amb ceba  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut\*  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Macedònia de fruita



# Bon Estiu

Totes les cremes es cuinen sense llet ni derivats  
Tots els processats són aptes per dietes veganes



CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

JUNY 2024

DIETA:

SENSE GLUTEN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

DIMECRES

5

Macarrons (s/gluten) amb  
salsa carbonara  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Llenties (s/traces de gluten) estofades  
amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

DIVENDRES

7

Sopa verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall dindi a la planxa  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Pollastre a la planxa amb  
espaguetis s/gluten  
oli, sal i orenga  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb  
verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta (s/gluten) tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/gluten)  
Pollastre arrebossat s/gluten  
Amanida variada  
Gelats s/gluten



Bon Estiu





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

## MENÚ

### JUNY 2024

DIETA:

**SENSE FRUITS SECS**

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons integrals  
salsa carbonara  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
i olives  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Llibrets de gall dindi (s/FS) amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(llenties, ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/fruits secs)  
Pollastre arrebossat (s/fruits secs)  
Amanida variada  
Gelat (s/fruits secs)



# Bon Estiu

La pasta no conté traces de fruits secs  
Les amanides no duen fruits secs



# MENÚ

## JUNY 2024

### DIETA:

### SENSE PEIX

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara  
Gall dindi a la planxa  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Lenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Llibrets de gall dindi amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de lenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardineria  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Gall d'indi a la planxa  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/peix)  
Pollastre arrebossat  
Amanida variada  
Gelat



# Bon Estiu







CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

JUNY 2024

DIETA:

SENSE LACTOSA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara (beguda vegetal)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt sense lactosa

DIJOUS

6

Amanida de tomàquet,  
olives, oli i orenga  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall dindi a la planxa  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt sense lactosa

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/lactosa)  
Pollastre arrebossat (s/llet)  
Amanida variada  
Gelats (s/lactosa)



Bon Estiu

Totes les cremes de verdures i llegums es cuinen sense llet ni derivats  
Les amanides no duen formatge ni derivats  
Els ous remenats no es cuinen amb llet ni derivats



# MENÚ

## JUNY 2024

### DIETA:

### SENSE OU

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons (s/ou) amb  
salsa carbonara (beguda vegetal)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc i  
olives  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall d'indi a la planxa  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis (s/ou) amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pollastre a la planxa  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus (s/ou)  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Lluç al forn amb carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta (s/ou) tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/ou)  
Pollastre arrebossat (s/ou)  
Amanida variada  
Gelats (S/traces d'ou)



# Bon Estiu





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

JUNY 2024

DIETA:

NO PLV (Si Vedella)

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara (beguda vegetal)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

DIJOUS

6

Amanida de tomàquet,  
olives, oli i orenga  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall dindi a la planxa  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de lleties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/lactosa s/llet)  
Pollastre arrebossat (s/llet)  
Amanida variada  
Gelat (s/lactosa s/llet)



Bon  
Estiu

Totes les cremes es cuinen sense llet ni derivats  
Les amanides no duen formatge ni derivats  
Els ous remenats no es cuinen amb llet ni derivats  
De postres es servirà sempre fruita (excepte el gelat de l'últim dia)



CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

## MENÚ

### JUNY 2024

## DIETA:

### NO PLV (No Vedella)

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara (beguda vegetal)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet,  
olives, oli i orenga  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall dindi a la planxa  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/lactosa s/llet)  
Pollastre arrebossat (s/llet)  
Amanida variada  
Gelats (s/lactosa s/llet)



# Bon Estiu

Totes les cremes es cuinen sense llet ni derivats  
Les amanides no duen formatge ni derivats  
Els ous remenats no es cuinen amb llet ni derivats  
De postres es servirà sempre fruita (excepte el gelat de l'últim dia)



CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

## MENÚ

### JUNY 2024

## DIETA:

**NO PLV (No Vedella)  
SENSE GLUTEN**

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons (s/gluten) amb  
salsa carbonara (beguda vegetal)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet,  
olives, oli i orenga  
Lenties (s/traces de gluten) estofades  
amb verdures i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall dindi a la planxa  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Pollastre a la planxa amb  
espaguetis s/gluten  
oli, sal i orenga  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lenties (s/traces de gluten) saltejades amb  
verdures  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta (s/gluten) tropical  
(enciam, pinya i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/lactosa s/llet s/gluten)  
Pollastre arrebossat (s/gluten, s/llet)  
Amanida variada  
Gelat (s/lactosa s/llet s/gluten)



Bon  
Estiu

Totes les cremes es cuinen sense llet ni derivats  
Les amanides no duen formatge ni derivats  
Els ous remenats no es cuinen amb llet ni derivats  
De postres es servirà sempre fruita (excepte el gelat de l'últim dia)



# MENÚ

## JUNY 2024

# DIETA:

## \*SENSE PRÉSSEC

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps\*

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps\*

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps\*

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita del temps\*

10

Bròquil amb patates  
Llibrets de gall dindi amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps\*

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps\*

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps\*

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps\*

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps\*

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps\*

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps\*

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps\*

21

### DINAR DE FINAL DE CURS



Vermut  
Pollastre arrebossat  
Amanida variada  
Gelat (s/préssec)





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

JUNY 2024

DIETA:

SENSE LLENTIES

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
saltejat de ceba i bacon  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Gall d'indi a la planxa  
Patata al forn  
Fruita de temporada

DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall dindi a la planxa amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó i** porro  
Pollastre a la planxa amb espaguetis  
integrals, oli, sal i orenga  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Pollastre a la planxa  
Cus cus amb verduretes  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut  
Pollastre arrebossat  
Amanida variada  
Gelat



Bon  
Estiu





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

JUNY 2024

DIETA:

SENSE LLEGUMS

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

3

Arròs amb verdures(s/pèsols)  
(ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cus cus amb carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
saltejat de ceba i bacon  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives  
Gall d'indi a la planxa  
Patata al forn  
Fruita de temporada

DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall dindi a la planxa amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Pollastre a la planxa amb  
espaguetis integrals  
oli, sal i orenga  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Amanida de pasta  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Arròs amb espinacs saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Pollastre a la planxa  
Cus cus amb verduretes  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Verdures estofades amb patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Patata al forn  
Fruita del temps

21

DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut  
Pollastre arrebossat  
Amanida variada  
Gelats (s/soja)



Bon  
Estiu

La pasta no conté sense traces de soja  
Les amanides no duen ni soja ni cacahuets  
Les cremes no duen ni beguda vegetal ni pèsols  
La verdura no inclou pèsols





# MENÚ

## JUNY 2024

### DIETA:

**BAIXA EN GREIXOS / CALORIES  
HIPOCALÒRICA  
DIETA PER HIPERCOLESTEROLÈMIA**

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
xampinyons i ceba saltejats  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, pebrot vermell  
oli d'oliva i orenga  
Lentilles estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita de temporada

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates  
Gall d'indi a la planxa  
amb bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de lentilles  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives  
i daus de tomàquet)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Lentilles saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i pebrot vermell)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut  
Pollastre arrebossat  
Amanida variada  
Gelat



# Bon Estiu





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

## MENÚ

### JUNY 2024

## DIETA:

### NO FS, PELL DE FRUITA

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa s/gluten / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps SENSE PELL

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps SENSE PELL

### DIMECRES

5

Macarrons integrals  
salsa carbonara  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
i olives  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps SENSE PELL

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma (s/pell)  
Fruita del temps SENSE PELL

10

Bròquil amb patates  
Llibrets de gall dindi (s/FS) amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps SENSE PELL

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(llenties, ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps SENSE PELL

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps SENSE PELL

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps SENSE PELL

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps SENSE PELL

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps SENSE PELL

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps SENSE PELL

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps SENSE PELL

21

### DINAR DE FINAL DE CURS

Vermut (s/fruits secs)  
Pollastre arrebossat (s/fruits secs)  
Amanida variada  
Gelats (s/fruits secs)



# Bon Estiu

La pasta no conté traces de fruits secs  
Les amanides no duen fruits secs



# MENÚ

## JUNY 2024

### DIETA:

### \*SENSE KIWI

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

### DILLUNS

3

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps\*

### DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
(ceba, all i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps\*

### DIMECRES

5

Macarrons integrals amb  
salsa carbonara  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

### DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps\*

### DIVENDRES

7

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita del temps\*

10

Bròquil amb patates  
Llibrets de gall dindi amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps\*

11

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps\*

12

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Estofat de vedella a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps\*

13

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps\*

14

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

17

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps\*

18

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps\*

19

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps\*

20

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Pèsols a l'allet  
Fruita del temps\*

21

### DINAR DE FINAL DE CURS



Vermut  
Pollastre arrebossat  
Amanida variada  
Gelats (s/kiwi)

