

MENÚ JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS BUNYOLS DE BACALLÀ amb tomàquet provençal Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT Pa i iogurt Sopar: arròs i peix blanc			
DIMECRES		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	ENSALADILLA RUSSA MANDONGUILLES DE VEDELLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou			

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ S/VEDELLA NI PORC JUNE 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS BUNYOLS DE BACALLÀ amb tomàquet provençal Pa i fruita del temps			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES PEIX AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT Pa i iogurt			
DIMECRES		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria Pa i fruita del temps			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB CEBA POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa i fruita del temps			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA SALSITXES D'AU amb enciam i olives Pa i fruita del temps			

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE LACTOSA I BAIX EN FRUCTOSA JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS S/PÈSOLS PEIX PLANXA amb tomàquet provençal Pa i fruita PERMESA			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL S/LACTOSA DE COLIFLOR GRATINAT* Pa i iogurt S/LACTOSA			
DIMECRES		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES S/PASTANAGA NI PÈSOLS TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Pa i fruita PERMESA			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb enciam Pa i fruita PERMESA			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES S/PASTANAGA NI PÈSOLS LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita PERMESA	ENSALADILLA RUSSA S/PASTANAGA NI PÈSOLS MANDONGUILLES* DE VEDELLA amb enciam i olives Pa i fruita PERMESA			

FRUITES PERMESES: MANDARINA, TARONJA, PRÈSSEC, PLÀTAN MADUR

Els iogurts HAURAN DE SER SENSE SUCRE AFEGIT (NATURAL)

*TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN LACTOSA

MENÚ SENSE LACTOSA JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS PEIX PLANXA amb tomàquet provençal Pa i fruita del temps			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL S/LACTOSA DE COLIFLOR GRATINAT* Pa i iogurt S/LACTOSA			
DIMECRES		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria Pa i fruita del temps			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa i fruita del temps			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA* MANDONGUILLES* DE VEDELLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps			

INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN LACTOSA

MENÚ SENSE GLUTEN JUNE 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS PEIX PLANXA amb tomàquet provençal Pa S/GLUTEN i fruita del temps			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT Pa S/GLUTEN i fruita del temps			
DIMECRES		MACARRONS S/GLUTEN AMB SOFREGIT DE VERDURES TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria Pa S/GLUTEN i fruita del temps			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL* POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa S/GLUTEN i fruita del temps			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa S/GLUTEN i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA MANDONGUILLES* DE VEDELLA amb enciam i olives Pa S/GLUTEN i fruita del temps			

*TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN GLUTEN. ELS FREGITS ES FARAN A PART AMB FARINES SENSE GLUTEN.

MENÚ SENSE FREGITS NI ARREBOSSATS NI SALSITXES JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA



	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS PEIX PLANXA amb tomàquet provençal Pa i fruita del temps			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT Pa i iogurt			
DIMECRES		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria Pa i fruita del temps			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa i fruita del temps			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA MANDONGUILLES DE VEDELLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps			

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE TOMÀQUET JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS BUNYOLS DE BACALLÀ amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT Pa i iogurt			
DIMECRES		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES S/TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria Pa i fruita del temps			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa i fruita del temps			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES* LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA MANDONGUILLES DE VEDELLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps			

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE TOMÀQUET, PEBROT, CÍTRICS, PEBRE NI COMÍ JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA

	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS BUNYOLS DE BACALLÀ amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR GRATINAT Pa i iogurt*			
DIMECRES		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES S/TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa i fruita del temps			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES* LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA MANDONGUILLES DE VEDELLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps			

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs i la pasta.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat



MENÚ SENSE LACTOSA NI OU JUNY 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA XXV OLIMPIADA



	1 de Juny	Del 4 al 8 de Juny			
DILLUNS		ARRÒS AMB BOLETS PEIX PLANXA amb tomàquet provençal Pa i fruita del temps			
DIMARTS		CREMA DE VERDURES LLOM AL FORN AMB BEIXAMEL S/LACTOSA DE COLIFLOR GRATINAT* Pa i iogurt S/LACTOSA			
DIMECRES		MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES PEIX PLANXA amb cogombre i blat de moro Tastet: Xarrup de gaspatxo de síndria Pa i fruita del temps			
DIJOUS		CIGRONS SALTATS AMB PERNIL POLLASTRE ROSTIT AMB ALL I JULIVERT amb pastanaga ratllada Pa i fruita del temps			
DIVENDRES	AMANIDA DE LLENTIES LLUÇ AL FORN amb enciam i cogombre Pa i fruita del temps	ENSALADILLA RUSSA* MANDONGUILLES* DE VEDELLA amb enciam i olives Pa i fruita del temps			

*TOTS ELS INGREDIENTS ES COMPROVARÀ QUE NO CONTINGUIN LACTOSA NI OU