

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

JUNY

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Amanida d'espitals amb cogombre, tomàquet i olives · Botifarra al forn · Fruita del temps	2 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	3 · Sopa d'au amb arròs · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Trinxat de patates i bledes · Pollastre al forn amb all i julivert · Amanida d'enciams i tomàquet · Iogurt Natural	5 · Crema de carbassó amb crostonets · Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties i formatge ratllat · Fruita del temps
8 · Cuscús amb verdures · Pernilets de pollastre al forn amb carbassó i salsa de ceba · Iogurt Natural	9 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà) · Fruita del temps	10 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Carbassó, pastanaga i patates al forn · Truita de pernil dolç i formatge · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Croquetes de peix fetes a la cuina · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps
15 · Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols, tomàquet, formatge) · Truita jardinera · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	16 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i sèsam · Llom a la planxa amb salsa de ceba · Enciam, tomàquet i olives · Iogurt Natural	17 · Mongeta tendra amb patates · Gall dindi guisat amb hortalisses · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de temporada amb crostonets · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	19 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Pollastre al forn · Xips de patates · Fruita del temps
22 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	23	24	25	26
29	30			

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics.** A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pages@s i assurem que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

Les hamburgueses de vedella i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.