



NUTREATUDE

Menú mes de Juny

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DV	1	Amanida completa	Paella de peix (4)	Fruita	Panets calents (1,2) amb amanida
DL	4	Cuinat de lleties amb patata, bleda, pastanaga, tomàtiga....	Pollastre arrebossat(1) amb trempó	Fruita	Truita de carabassó i formatge (2) amb amanida i pa amb oli(1)
DM	5	Sopa d'espelta (1) amb brou de peix	Peix a la mallorquina amb patata i verdures	Iogurt (2)	Mejillons(4) a la marinera amb arròs basmati
DX	6	Crema de carabassó i pastanaga	Arròs a la cubana (5)	Fruita	Peix al vapor amb pèsols, pastanaga i patata
DJ	7	Amanida variada amb varietat de lletugues, alvocat, pastanaga etc...	Fideuà de peix (1)	Fruita	Crema de carabassó i ametlla + croquetes casolanes (1,3)
DV	8	Aguiat de pilotes amb patata al forn	Amanida de tomàtiga, formatge tendre i alfàbrega (2)	Fruita	Filet de peix al forn amb puré de patata i espinacs
DL	11	Cigrons trampats amb tomàtiga, ou(5), tonyina(4), pebre, cogombre	Croquetes de bacallà (1,2)	Iogurt(2)	Pit de pollastre saltejat amb pisto i pa amb oli d'espelta (1)
DM	12	Sopeta d'espelta de brou de carn (1)	Cuixes de pollastre al forn amb patata i amanida	Fruita	Verdures al vapor amb patata i ou (5)
DX	13	Pasta carbonara (1,2)	Peix de mercat a la planxa amb amanida	Fruita	Saltejat d'arròs tres delícies (4)
DJ	14	Crema de porros	Hamburguesa amb patata al forn i amanida d'enciam i tomàtiga	Fruita	Seitons arrebossats (4) amb trempó i pa amb oli d'espelta (1) opcional
DV	15	Arròs amb peix	Calamar a la romana(1) amb amanida	Macedònia de fruites naturals	Pizza amb amanida (1,2)
DL	18	Pasta amb salsa de tomàtiga i formatge gratinat (1,2)	Peix al forn amb amanida	Fruita	Saltejat de calamar amb espinacs, panses i pinyons i tallarins d'arròs
DM	19	Cuinat de lleties amb verdura	Truita de patata (5) i amanida de tomàtiga	Macedònia de fruites	Amanida de tomàtiga trempada i pollastre
DX	20	Sopa d'espelta amb brou de carn (1)	Pilotes de carn i albergínia amb salsa de tomàtiga i patates fregides	Fruita	Hummus amb crudittes + pa amb oli(1)
DJ	21	Crema freda de carabassó, porro i ametlla (4)	Pizzes casolanes (1,2) amb amanida	Flam casolà (2)	Trempó amb pollastre arrebossat (1)

BONES VACANCES!!!!!!