

# VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE CARN

Juny - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
CALDERETA DE DAUS DE RAP AMB CALAMARS  
FRUITA

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
REMENAT DE XAMPINYONS  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

6

FESTIU

7

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET,  
PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)  
REGIRAT DE MOZZARELLA I ANET  
FRUITA

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
GELAT

9

MACARRONS AMB PESTO  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

10

CIGRONS AMB PATATA  
PIZZA  
FRUITA

13

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,  
COGOMBRE I OLIVES  
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

14

LLAÇOS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
HAMBURGUESA VEGETAL  
IOGURT

17

ESPAQUETIS SALTEJATS  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA VERDA  
GELAT

20

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOL, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
MAIONESA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

21

AMANIDA DE LLENTIES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
FRUITA

22

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU  
DUR, PASTANAGA)  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES XIPS  
GELAT

AQUÍ ES  
CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

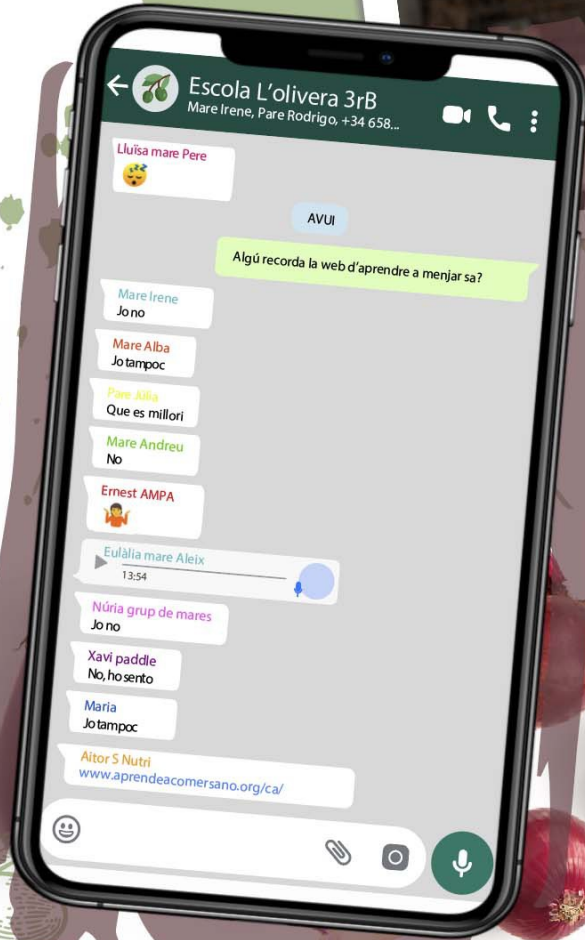
Grow  
FOOD  
BANKS

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

AITOR SANCHEZ

# Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



SI HEM DINAT:	PODEM SOPAR:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS O FÈCULES
CARN	PEIX O OU
PEIX	CARN MAGRA O OU
OU	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	FRUITA

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.  
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.