

Juny

Alpes



Revisat per Andrea Rodríguez Sancho - CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica



EL NOSTRE
COMPROMÍS

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense precuinats ni productes industrials.

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Arròs a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Calamars a la romana (B, M, C, O, P, L) amb enciam, blat de moro i pastanaga logurt (L)	Amanida russa amb maionesa (O, P) patata, pèsols, pastanaga, mongeta verda i tonyina Pollastre al forn amb enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	Espaguetis saltats (B, O, L) amb panxeta i formatge Truita francesa (O) amb niu d'enciams, pastanaga i pipes (F, K) Fruita de temporada	Mongetes seques amb all i julivert Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam, olives i brots de soja (S) Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Trinxat de verdures (D) patata, coliflor i all Pit de gall dindi amb tomàquet i formatge gratinat (O, L) Fruita de temporada	Cuscús vegetal (B) amb carbassó, pastanaga i tomàquet Truita de patates i ceba (O) amb enciam, olives i remolatxa logurt (L)	Amanida de pasta tricolor (B, O, F, K) blat de moro, olives, pipes i pastanaga Filet de lluç al forn (P) amb llit de tomàquet i ceba Fruita de temporada	Cigrons amb patates (D) Pollastre rostit amb niu d'enciams, olives i pipes (F, K) Fruita de temporada	Arròs a l'amatriciana amb sofregit de tomàquet i panxeta Llom amb salsa de formatge (O, L) amb enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Saltat de mongetes tendres amb patates (D) Pollastre rostit amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Amanida freda d'estiu de lleties (F, K) blat de moro, olives, pipes i pastanaga Truita de patates i espinacs (O) amb enciam, pipes i olives (F, K) Fruita de temporada	Amanida de patata (D) patata, olives, tomàquet i blat de moro Hamburguesa d'au (D) amb enciam, olives i brots de soja (S) Fruita de temporada	Arròs d'estiu amb carbassó, pastanaga i tomàquet Seitons arrebossats (P, O, B, L, M, C) amb niu d'enciams, pastanaga i pipes (F, K) logurt (L)	Macarrons marçianets (B, O, L) amb alfàbrega i formatge Taquets de gall dindi amb salseta sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22			
Arròs amb samfaina tomàquet, albergínia, pebrots i ceba Truita francesa (O) amb patates braves Fruita de temporada	Pizza margarita (B, O, L) amb tomàquet, formatge i orenga Pollastre al forn amb guarnició d'amanida Crema de xocolata (L)			

Les fruites de temporada poden ser: , pinya, poma, plàtan, préssec, pruneso nectarin

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofa, col, bròquil, carbassa, ceba, coliflor, espinacs, porro i pastanaga

L'EQUIP DE VALORS US DESITJA
UN MOLT BON ESTIU!!

