



“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
BASAL

*Opció de pa integral i recomanacions per sopar tots els dies
*Només es podrà disposar de segona opció a partir de 6è de primària

<p>3</p> <p>Menú Proposat Alumnes 3er</p> <p>Purè de carbassó Cues de rap a la marinera amb patates *Truita francesa Fruita del temps</p> <p>Hamburguesa completa amb xips d'albergínia Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Menú Proposat Alumnes 3er</p> <p>Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) *Croquetes d'espínacs Natilles de vainilla</p> <p>Hummus de remolatxa amb crostons de pastanaga Filet de pollastre amb carbassó al forn logurt</p>	<p>5</p> <p>Menú Proposat Alumnes 3er</p> <p>Sopa d'au amb galets Varetes de lluç amb xips *Contra cuixa de pollastre al forn Fruita del temps</p> <p>Arròs saltat amb bolets i ceba Ous al forn amb verdures logurt</p>	<p>6</p> <p>Menú Proposat Alumnes 3er</p> <p>Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro) Wok de daus de vedella amb verdures *Bistec de vedella a la planxa Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet i advocat Pinxos d'au adobats amb patates Quéfir</p>	<p>7</p> <p>Menú Proposat Alumnes 3er</p> <p>Mongeta verda saltada amb ceba Pizza de pernil i formatge *Bacallà al forn Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb panses Salmó al papillote amb espàrrecs logurt</p>
<p>10</p> <p>Crema de verdures de temporada Canelons de carn gratinats *Pollastre al forn Fruita del temps</p> <p>Bròquil saltat amb alls Rap al forn amb carbassa i ceba rostida logurt</p>	<p>11</p> <p>Cigrons saltats amb verdures Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives) *Peix blanc a la planxa Fruita del temps</p> <p>Sopa juliana Cap de llom al forn amb albergínia logurt</p>	<p>12</p> <p>Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives) Bacallà al forn amb samfaina *Hamburguesa mixta a la planxa Fruita del temps</p> <p>Crema de pastanaga Ous durs amb pisto de verdures logurt</p>	<p>13</p> <p>Coliflor amb patata Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Truita francesa Fruita del temps</p> <p>Cuscús saltat amb verdures Llenguado al forn amb patates "a lo pobre" logurt</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb tomàquet Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) *Crestes de tonyina logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Crema de verdures Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives) Truita francesa amb enciam i tomàquet *Peix blanc al forn Fruita del temps</p> <p>Gaspaxo Llom a la planxa amb puré de patata logurt</p>	<p>18</p> <p>Bròquil amb patates Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) *Croquetes de pernil Fruita del temps</p> <p>Pastís de tonyina Peixet al forn amb carbassó logurt</p>	<p>19</p> <p>Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives) Lluç al forn amb patata al caliu *Daus de gall dindi saltats Fruita del temps</p> <p>Amanida completa amb quinoa Gall dindi al forn amb ceba confitada logurt</p>	<p>20</p> <p>Crema tèbia de pastanaga amb crostons Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs *Truita francesa Fruita del temps</p> <p>Meló amb pernil Truita de patates i espàrrecs Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>MENÚ FINAL DE CURS</p> <p>Espirals amb tomàquet i formatge Mix de fregits amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Gelat</p>

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.





“L'ESTIU DELS JOCS OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE GLUTEN

3

Menú Proposat Alumnes 3er

Purè de carbassó
(* Cues de rap amb salsa de tomàquet i patates al forn
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Pasta sense gluten al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Sopa d'au casolana amb pasta sense gluten
(* Lluç arrebossat sense gluten amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er

Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
Wok de daus de vedella amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er

Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza casolana de tonyina i formatge (sense al·lèrgens)
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada

(* Pasta sense gluten saltada amb daus de gall dindi
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)

Fruita del temps

12

(* Amanida de pasta sense gluten (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)

Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)

logurt sostenible natural sense sucre

17

Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives)

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)

Fruita del temps

19

Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)

Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

(* Crema tèbia de pastanaga sense crostons

Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

(* Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge
(* Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(* Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





"L'ESTIU DELS JOCS OLÍMPICS DE PARIS"

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de Paris.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE LACTOSA

3

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Puré de carbassó sense làctics
- (*) Cues de rap amb salsa de tomàquet i patates al forn
- Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Pasta amb oli i alfàbrega
- Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
- (*) Postre especial sense al·lèrgens

5

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Sopa d'au casolana amb galets
- (*) Lluç arrebossat amb xips
- Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er

- Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
- Wok de daus de vedella amb verdures
- Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er

- Mongeta verda saltada amb ceba
- (*) Piza casolana de tonyina (sense al·lèrgens)
- Fruita del temps

10

- (*) Crema de verdures de temporada sense làctics
- (*) Pasta saltada amb daus de gall dindi
- Fruita del temps

11

- Cigrons saltats amb verdures
- Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
- Fruita del temps

12

- Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
- Bacallà al forn amb samfaina
- Fruita del temps

13

- Coliflor amb patata
- Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
- Fruita del temps

14

- Arròs amb tomàquet
- Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
- (*) Iogurt sense lactosa

17

- (*) Amanida alemanya (patata, tonyina i olives) sense salsa
- Truita francesa amb enciam i tomàquet
- Fruita del temps

18

- Bròquil amb patates
- Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
- Fruita del temps

19

- Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
- Lluç al forn amb patata al caliu
- Fruita del temps

20

- (*) Crema tèbia de pastanaga sense crostons ni làctics
- Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
- Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

- (*) Espirals amb tomàquet
- (*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
- (*) Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE FRUCTOSA

3

Menú Proposat Alumnes 3er

Puré de carbassó
(* Cues de rap amb patates forn
(* logurt natural

4

Menú Proposat Alumnes 3er

Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
(* Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
(* Postre especial sense fructosa

5

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Sopa d'au casolana amb galets
(* Lluç arrebossat amb xips
(* logurt natural

6

Menú Proposat Alumnes 3er

(* 1/2R Amanida de lleties (tonyina i olives)
(* Wok de daus de vedella amb xampinyons
(* logurt natural

7

Menú Proposat Alumnes 3er

Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza casolana de tonyina i formatge (sense al·lèrgens)
(* logurt natural

10

(* Crema de porros
(* Pasta saltada amb daus de gall dindi
(* logurt natural

11

(* 1/2R Cigrons saltats amb espinacs
(* Truita de carbassó amb amanida (enciam i olives)
(* logurt natural

12

(* Amanida de pasta (ou dur i olives)
(* Bacallà al forn amb carbassó
(* logurt natural

13

Coliflor amb patata
(* Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
(* logurt natural

14

(* Arròs amb oli i orenga
(* Salsitxes sense fructosa a la planxa amb amanida (enciam i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(* Amanida alemanya (patata, tonyina i olives) sense salsa
(* Truita francesa amb enciam i olives
(* logurt natural

18

Bròquil amb patates
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
(* logurt natural

19

(* 1/2R Amanida de lleties (ou dur i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
(* logurt natural

20

(* Crema tèbia de xampinyons sense crostons
(* Botifarra de pagès sense fructosa a la planxa amb timbal d'arròs
(* logurt natural

21

MENÚ FINAL DE CURS

(* Espirals amb formatge
(* Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i olives)
(* Postre especial sense fructosa

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L’ESTIU DELS Jocs OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de Paris 🇫🇷

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord 🍉 i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campio 🏊

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic! 🎉



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SOVOLATEO VEGETARIÀ

3

Menú Proposat Alumnes 3er

Purè de carbassó
(* Tofu amb salsa de tomàquet i patates al forn
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er

Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
(* Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Sopa vegetal amb galets
(* Nuggets vegans amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er

Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
(* Wok de daus de seità amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er

Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza de xampinyons i formatge
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada

(* Canelons d'espínacs gratinats
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
(* Seità al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
(* Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
(* Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(* Amanida alemanya (patata, pebrot i olives)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
(* Tofu al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
(* Seità forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

Crema tèbia de pastanaga amb crostons
(* Hamburguesa vegetal a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
(* Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L'ESTIU DELS JOCS OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE CARN

3

Menú Proposat Alumnes 3er
Purè de carbassó
Cues de rap a la marinera amb patates
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er
Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
(* Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er
(* Sopa vegetal amb galets
Varettes de lluç amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er
Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
(* Wok de daus de seità amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er
Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza de tonyina i formatge
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada
(* Canelons d'espínacs gratinats
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
(* Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
(* Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(* Amanida alemanya (patata, tonyina i olives)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
(* Tofu al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

Crema tèbia de pastanaga amb crostons
(* Hamburguesa vegetal a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
(* Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós



“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

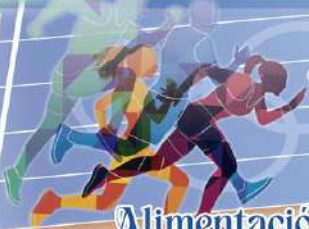
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE FRUITS SECS

3

Menú Proposat Alumnes 3er

Purè de carbassó
(* Cues de rap amb salsa de tomàquet i patates al forn
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er
Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er
(* Sopa d'au casolana amb galets
(* Lluç arrebossat amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er
Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
Wok de daus de vedella amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er
Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza casolana de pernil i formatge (sense al·lèrgens)
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada
(* Pasta saltada amb daus de gall dindi
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

(* Crema tèbia de pastanaga sense crostons
Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
(* Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(* Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L'ESTIU DELS JOCS OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE FRUITS SECS NI
LLEGUMS

3

Menú Proposat Alumnes 3er

Puré de carbassó
(* Cues de rap amb salsa de tomàquet i patates al forn
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er

Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Sopa d'au casolana amb galets
(* Lluç arrebossat amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Amanida d'arròs (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
Wok de daus de vedella amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er

Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza casolana de pernil i formatge (sense al·lèrgens)
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada
(* Pasta saltada amb daus de gall dindi
Fruita del temps

11

(* Espinacs saltades amb pastanaga
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet sense crostons
(* Salsitxes a la planxa sense al·lèrgens amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(* Amanida alemanya (patata, tonyina i olives)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

(* Amanida d'arròs (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

(* Crema tèbia de pastanaga sense crostons
(* Botifarra de pagès a la planxa sense al·lèrgens amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Espirals amb tomàquet i formatge
(* Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(* Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós



“L'ESTIU DELS JOCS OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE FRUITS SECS NI
OU

3

Menú Proposat Alumnes 3er

Purè de carbassó
(* Cues de rap amb salsa de tomàquet i patates al forn
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Pasta sense ou amb oli i alfàbrega
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
(* Postre especial sense al·lèrgens

5

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Sopa d'au casolana amb pasta sense ou
(* Lluç arrebossat sense ou amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er

Amanida de lleties
(pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
Wok de daus de vedella amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er

Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza casolana de tonyina (sense al·lèrgens)
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada

(* Pasta sense ou saltada amb daus de gall dindi
Fruita del temps

11

(* Espinacs saltades amb pastanaga

Cigrons saltats amb verdures
Fruita del temps

12

(* Amanida de pasta sense ou (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)

Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(* Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives) sense salsa
(* Fogoner al forn amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

(* Amanida de lleties (tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

(* Crema tèbia de pastanaga sense crostons
Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

(* Pasta sense ou amb tomàquet
(* Pollastre arrebossat sense ou amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(* Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE LACTOSA NI
KIWI

3

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Puré de carbassó sense làctics
- (*) Cues de rap amb salsa de tomàquet i patates al forn
- (*) Fruita del temps permesa

4

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Pasta amb oli i alfàbrega
- Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
- (*) Postre especial sense al·lèrgens

5

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Sopa d'au casolana amb galets
- (*) Lluç arrebossat amb xips
- (*) Fruita del temps permesa

6

Menú Proposat Alumnes 3er

- Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
- Wok de daus de vedella amb verdures
- (*) Fruita del temps permesa

7

Menú Proposat Alumnes 3er

- Mongeta verda saltada amb ceba
- (*) Piza casolana de tonyina (sense al·lèrgens)
- (*) Fruita del temps permesa

10

- (*) Crema de verdures de temporada sense làctics
- (*) Pasta saltada amb daus de gall dindi
- (*) Fruita del temps permesa

11

- Cigrons saltats amb verdures
- Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
- (*) Fruita del temps permesa

12

- Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
- Bacallà al forn amb samfaina
- (*) Fruita del temps permesa

13

- Coliflor amb patata
- Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
- (*) Fruita del temps permesa

14

- Arròs amb tomàquet
- Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
- (*) logurt sense lactosa

17

- (*) Amanida alemanya (patata, tonyina i olives) sense salsa
- Truita francesa amb enciam i tomàquet
- (*) Fruita del temps permesa

18

- Bròquil amb patates
- Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
- (*) Fruita del temps permesa

19

- Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
- Lluç al forn amb patata al caliu
- (*) Fruita del temps permesa

20

- (*) Crema tèbia de pastanaga sense crostons ni làctics
- Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
- (*) Fruita del temps permesa

21

MENÚ FINAL DE CURS

- (*) Espirals amb tomàquet
- (*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
- (*) Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós



“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE LLENTIES

3

Menú Proposat Alumnes 3er
Puré de carbassó
Cues de rap a la marinera amb patates
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er
Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er
Sopa d'au amb galets
Varetes de lluç amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er
(* Amanida d'arròs
(pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
Wok de daus de vedella amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er
Mongeta verda saltada amb ceba
Pizza de pernil i formatge
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

(* Amanida d'arròs (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

Crema tèbia de pastanaga amb crostons
Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
Mix de fregits amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelats

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós



“L'ESTIU DELS Jocs OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE LTP

*Aliments no permesos: Préssec, albercoc, nectarina, paraguaià, cireres, xampinyons, albergínia i tomàquet cru.

3

Menú Proposat Alumnes 3er
Puré de carbassó
Cues de rap a la marinera amb patates
(* Fruita del temps permesa)

4

Menú Proposat Alumnes 3er
Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
(* Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er
Sopa d'au amb galets
Varetes de lluç amb xips
(* Fruita del temps permesa)

6

Menú Proposat Alumnes 3er
Amanida de lleties
(pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
(* Wok de daus de vedella amb verdures permeses
(* Fruita del temps permesa)

7

Menú Proposat Alumnes 3er
Mongeta verda saltada amb ceba
Pizza de pernil i formatge
(* Fruita del temps permesa)

10

(* Crema de verdures de temporada permeses
Canelons de carn gratinats
(* Fruita del temps permesa)

11

(* Cigrons saltats amb verdures permeses
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
(* Fruita del temps permesa)

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
(* Bacallà al forn amb carbassó
(* Fruita del temps permesa)

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(* Fruita del temps permesa)

14

Arròs amb tomàquet
Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives)
(* Truita francesa amb enciam i blat de moro
(* Fruita del temps permesa)

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
(* Fruita del temps permesa)

19

(* Amanida de lleties (ou dur, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
(* Fruita del temps permesa)

20

Crema tèbia de pastanaga amb crostons
Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
(* Fruita del temps permesa)

21

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
Mix de fregits amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(* Gelat sense al·lèrgens)

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós



“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE PEIX

3

Menú Proposat Alumnes 3er

Puré de carbassó
(*) Gall dindi amb salsa de tomàquet i patates al forn
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er

Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er

(*) Sopa d'au casolana amb galets
(*) Llom arrebossat amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er

Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
Wok de daus de vedella amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er

Mongeta verda saltada amb ceba
(*) Pizza casolana de pernil i formatge (sense al·lèrgens)
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada

(*) Pasta saltada amb daus de gall dindi
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures

Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)

(*) Llom al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata

Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet

Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives)

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates

Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)

(*) Gall dindi al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

(*) Crema tèbia de pastanaga sense crostons

Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Espirals amb tomàquet i formatge
(*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(*) Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE PEIX NI NOUS

3

Menú Proposat Alumnes 3er

Puré de carbassó
(* Gall dindi amb salsa de tomàquet i patates al forn
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er

Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er

(* Sopa d'au casolana amb galets
(* Llom arrebossat amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er

Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
Wok de daus de vedella amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er

Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza casolana de pernil i formatge (sense al·lèrgens)
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada
(* Pasta saltada amb daus de gall dindi
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
(* Llom al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
(* Gall dindi al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

(* Crema tèbia de pastanaga sense crostons
Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Espirals amb tomàquet i formatge
(* Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(* Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE PLV

3

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Puré de carbassó sense làctics
- (*) Cues de rap amb salsa de tomàquet i patates al forn
- Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Pasta amb oli i alfàbrega
- Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
- (*) Postre especial sense al·lèrgens

5

Menú Proposat Alumnes 3er

- (*) Sopa d'au casolana amb galets
- (*) Lluç arrebossat amb xips
- Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er

- Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
- (*) Wok de daus de gall dindi amb verdures
- Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er

- Mongeta verda saltada amb ceba
- (*) PIZZA casolana de tonyina (sense al·lèrgens)
- Fruita del temps

10

- (*) Crema de verdures de temporada sense làctics
- (*) Pasta saltada amb daus de gall dindi
- Fruita del temps

11

- Cigrons saltats amb verdures
- Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
- Fruita del temps

12

- Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
- Bacallà al forn amb samfaina
- Fruita del temps

13

- Coliflor amb patata
- Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
- Fruita del temps

14

- Arròs amb tomàquet
- Salsitxes a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
- (*) Iogurt de soja

17

- (*) Amanida alemanya (patata, tonyina i olives) sense salsa
- Truita francesa amb enciam i tomàquet
- Fruita del temps

18

- Bròquil amb patates
- Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
- Fruita del temps

19

- Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
- Lluç al forn amb patata al caliu
- Fruita del temps

20

- (*) Crema tèbia de pastanaga sense crostons ni làctics
- Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs
- Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

- (*) Espirals amb tomàquet
- (*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
- (*) Gelat de gel

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE PORC

3

Menú Proposat Alumnes 3er
Purè de carbassó
Cues de rap a la marinera amb patates
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er
Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er
Sopa d'au amb galets
Varettes de lluç amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er
Amanida de lleties (pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
Wok de daus de vedella amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er
Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza de tonyina i formatge
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada
(* Canelons d'espinaacs gratinats
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
(* Salsitxes d'au a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(* Amanida alemanya (patata, tonyina i olives)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

Crema tèbia de pastanaga amb crostons
(* Botifarra d'au a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
(* Mix de fregits (sense porc) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





“L’ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE PORC NI VEDELLA

3

Menú Proposat Alumnes 3er
Puré de carbassó
Cues de rap a la marinera amb patates
Fruita del temps

4

Menú Proposat Alumnes 3er
Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Natilles de vainilla

5

Menú Proposat Alumnes 3er
Sopa d'au amb galets
Varettes de lluç amb xips
Fruita del temps

6

Menú Proposat Alumnes 3er
Amanida de lleties
(pebrot vermell, ceba, pastanaga i blat de moro)
(* Wok de daus de gall dindi amb verdures
Fruita del temps

7

Menú Proposat Alumnes 3er
Mongeta verda saltada amb ceba
(* Pizza de tonyina i formatge
Fruita del temps

10

Crema de verdures de temporada
(* Canelons d'espínacs gratinats
Fruita del temps

11

Cigrons saltats amb verdures
Truita de carbassó amb amanida
(enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Amanida de pasta (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
(* Salsitxes d'au a la planxa amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(* Amanida alemanya
(patata, tonyina i olives)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida
(enciam i olives)
Fruita del temps

19

Amanida de lleties (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

20

Crema tèbia de pastanaga amb crostons
(* Botifarra d'au a la planxa amb timbal d'arròs
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
(* Croquetes d'espínacs amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós