

# Juliol 2025 - Casal d'estiu

| Dilluns                                                                                                           | Dimarts                                                                                                          | Dimecres                                                                                                             | Dijous                                                                                                                 | Divendres                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>30</b><br>Arròs ecològic amb bolets<br><br>Varetes de lluç amb amanida variada<br><br>Fruita del temps         | <b>01</b><br>Mongeta tendra amb patata<br><br>Ous farcits amb enciam, i tonyina<br><br>Fruita del temps          | <b>02</b><br>Empedrat de cigrons<br><br>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada<br><br>Fruita del temps         | <b>03</b><br>Macarrons amb sofregit i formatge<br><br>Peix al forn amb ceba i carbassó<br><br>Fruita ecològica         | <b>04</b><br>Amanida de patata<br><br>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre<br><br>Gelat       |
| <b>07</b><br>Espirals a la napolitana<br><br>Nuggets de pollastre amb enciam de colors<br><br>Fruita del temps    | <b>08</b><br>Ensaladilla russa<br><br>Salsitxes d'au al forn amb tomàquet amanit<br><br>Fruita ecològica         | <b>09</b><br>Verdura de temporada al vapor<br><br>Filet de lluç al forn amb ceba i patata<br><br>Fruita del temps    | <b>10</b><br>Amanida de llenties<br><br>Truita de pernil amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita del temps                | <b>11</b><br>Arròs ecològic a les tres delícies<br><br>Llenguadina a la marinera amb gambetes<br><br>logurt |
| <b>14</b><br>Amanida de pasta<br><br>Truita de patates amb amanida<br><br>Fruita del temps                        | <b>15</b><br>Mongeta tendra amb patata al vapor<br><br>Pollastre a la planxa amb amanida<br><br>Fruita del temps | <b>16</b><br>Empedrat de mongetes<br><br>San Jacobos amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita ecològica                  | <b>17</b><br>Arròs ecològic amb tomàquet<br><br>Daus de gall dindi al forn amb tomàquet amanit<br><br>Fruita del temps | <b>18</b><br>Amanida de cigrons<br><br>Ventresca de lluç amb samfaina<br><br>Gelat                          |
| <b>21</b><br>Macarrons a les fines herbes<br><br>Croquetes de bacallà amb amanida<br><br>Fruita ecològica         | <b>22</b><br>Amanida d'arròs ecològic<br><br>Hamburguesa de vedella amb cogombre amanit<br><br>Fruita del temps  | <b>23</b><br>Amanida de llenties<br><br>Truita de formatge amb enciam de colors<br><br>Fruita del temps              | <b>24</b><br>Verdures al vapor<br><br>Pollastre arrebossat amb patates fregides<br><br>Fruita del temps                | <b>25</b><br>Ensaladilla russa<br><br>Peix al forn amb llit de ceba<br><br>logurt                           |
| <b>28</b><br>Arròs ecològic amb tomàquet<br><br>Truita de carbassó amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita del temps | <b>29</b><br>Amanida de cigrons<br><br>Peix al forn amb verduretes<br><br>Fruita del temps                       | <b>30</b><br>Amanida de patata<br><br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre<br><br>Fruita del temps | <b>31</b><br>Amanida de pasta<br><br>Mandonguilles amb salsa de tomàquet<br><br>Fruita ecològica                       | <b>01</b><br><b>MENÚ ESPECIAL</b><br>Amanida d'estiu<br><br>Pizza casolana<br><br>Gelat                     |

Per dinar

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.  
gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.

