

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb amanida variada

Fruita del temps

4 Amanida de llenties
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb amanida variada

logurt de la Fageda

5 Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb amanida variada

logurt de La Fageda

9 Ensaladilla russa amb mongeta tendra,
patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Pit de pollastre
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

10 Arròs saltat amb pernil salat i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida variada

Fruita del temps

11 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 **Sant Marcel·lí**
Macarrons amb sofregit
de tomàquet

Croquetes de carn d'olla
amb amanida variada

Gelat

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb amanida variada

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

18 Amanida d'arròs amb olives,
blat de moro i pernil dolç

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

Fruita del temps

19 **Menú fi de curs**
Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Bacallà al forn
amb amanida variada

Gelat

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

**La Fundació Champagnat us desitja
un BON ESTIU!**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Espirals amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Croquetes de bolets
amb amanida variada

Fruita del temps

4 Coliflor amb patata gratinada

Truita de patates i ceba
amb amanida variada

Fruita del temps

5 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Delícies de soja
amb amanida variada

Gelat

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb amanida variada

logurt de La Fageda

9 Ensaladilla russa amb mongeta tendra,
patata, pastanaga, pèsols, olives
i maionesa

Humus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

10 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida variada

Fruita del temps

11 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

logurt de La Fageda

12 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal
amb amanida variada

Fruita del temps

15 *Sant Marcel·lí*
Macarrons amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes d'espínacs
amb amanida variada

Gelat

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Delícies de soja a la planxa
amb amanida variada

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Humus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

18 Amanida d'arròs amb olives,
blat de moro i tomàquet

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

Fruita del temps

19 *Menú fi de curs*
Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Bacallà al forn
amb amanida variada

Gelat

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

*La Fundació Champagnat us desitja
un BON ÉSTIU!*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

2

Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb amanida variada

Fruita del temps

4

Amanida de pèsols
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb amanida variada

logurt de la Fageda

5

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

8

Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb amanida variada

logurt de La Fageda

9

Ensaladilla russa amb mongeta tendra,
patata, pastanaga, pèsols, olives
i maionesa

Pit de pollastre
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

10

Arròs saltat amb pernil salat i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida variada

Fruita del temps

11

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Fideuà* a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15

Sant Marcel·lí
Pasta* amb sofregit de tomàquet

Croquetes de carn d'olla*
amb amanida variada

Gelat

16

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb amanida variada

Fruita del temps

17

Amanida de patata
amb tonyina i olives

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

18

Amanida d'arròs amb olives,
blat de moro i pernil dolç

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

Fruita del temps

19

Menú fi de curs
Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Bacallà al forn
amb amanida variada

Gelat

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense gluten

La Fundació Champagnat us desitja
un BON ÉSTIU!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb amanida variada

Fruita del temps

4 Amanida de llenties
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb amanida variada

logurt de La Fageda sense lactosa

5 Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb amanida variada

logurt de La Fageda sense lactosa

9 Ensaladilla russa amb mongeta tendra,
patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Pit de pollastre
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

10 Arròs saltat amb pernil salat i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida variada

Fruita del temps

11 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 **Sant Marcel··li**
Macarrons amb sofregit
de tomàquet

Croquetes de carn d'olla
amb amanida variada

Gelat

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb amanida variada

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

18 Amanida d'arròs amb olives,
blat de moro i pernil dolç

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

Fruita del temps

19 **Menú fi de curs**
Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Bacallà al forn
amb amanida variada

Gelat

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense lactosa

La Fundació Champagnat us desitja
un BON ÉSTIU!

DILLUNS

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb amanida variada

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb pernil serrà i olives

Gall dindi a la planxa
amb amanida variada

logurt de la Fageda

DIVENDRES

5 Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb amanida variada

Gelat

8 Saltat de verdures

Cigrons amb tomàquet

logurt de La Fageda

9 Ensaladilla russa amb mongeta tendra,
patata, pastanaga, pèsols, olives
i oli d'oliva

Pit de pollastre
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

10 Arròs saltat amb pernil salat i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida variada

Fruita del temps

11 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Fideuà* a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15 **Sant Marcel·lí**
Pasta* amb sofregit de tomàquet

Croquetes de carn d'olla
amb amanida variada

Gelat

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb amanida variada

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

18 Amanida d'arròs amb olives,
blat de moro i pernil dolç

Llom de porc a la planxa
i amanida variada

Fruita del temps

19 **Menú fi de curs**
Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Bacallà al forn
amb amanida variada

Gelat

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense ou

La Fundació Champagnat us desitja
un BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa
amb amanida variada

Fruita del temps

2

Amanida de mongetes seques
amb blat de moro, olives i tomàquet

Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb amanida variada

Fruita del temps

4

Amanida de lleties
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb amanida variada

logurt de la Fageda

5

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb amanida variada

Fruita del temps

8

Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb amanida variada

logurt de La Fageda

9

Ensaladilla russa amb mongeta tendra,
patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa

Pit de pollastre
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

10

Arròs saltat amb pernil salat i ceba

Gall dindi a la planxa
i amanida variada

Fruita del temps

11

Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

15

Macarrons amb sofregit
de tomàquet

Croquetes de carn d'olla
amb amanida variada

Gelat

16

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb amanida variada

Fruita del temps

17

Amanida de patata
amb tonyina i olives

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

18

Amanida d'arròs amb olives,
blat de moro i pernil dolç

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida variada

Fruita del temps

19

Menú fi de curs

Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Llom de porc a la planxa
amb amanida variada

Gelat

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

La Fundació Champagnat us desitja
un BON ÉSTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Vichyssoise

Trita de formatge amb amanida

Fruita del temps

2

Escalivada de verdures

Trita a la paisana amb amanida

Fruita del temps

3

Coliflor amb patates

Quiche d'espinacs

Fruita del temps

4

Crema de verdures

Salmó al forn amb quinoa

Fruita del temps

5

Guacamole amb dips de blat de moro

Fajitas de gall dindi amb amanida

Fruita del temps

8

Arròs salvatge amb verdures

Orada al forn

Fruita del temps

9

Espinacs a la catalana

Ous remenats amb bolets
i amanida

Fruita del temps

10

Pastís de tonyina

Sípia a la planxa amb amanida

Fruita del temps

11

Saltat de verdures

Gall dindi amb curri i cuscús

logurt

12

Amanida variada

Pizza de formatges casolana

Fruita del temps

15

Verdures a la planxa

Ou escalfat amb patates

Fruita del temps

16

Pèsols saltats amb pernil serrà

Calamars en tempura amb amanida

logurt

17

Quiona amb verdures

Pasta fullada
amb espàrrecs i formatge

Fruita del temps

18

Meló amb pernil

Lluç arrebossat amb amanida

Fruita del temps

19

Salmorejo

Biquini de pernil dolç i formatge

Fruita del temps

Informació nutricional: Ens convé menjar menys aliments ultraprocessats!

Actualment és habitual trobar molts aliments envasats o preparats per consumir, però això no vol dir que tots tinguin la mateixa qualitat nutricional. Per això cal diferenciar entre aliments processats i ultraprocessats.

Els primers poden formar part d'una alimentació saludable: són aliments als quals s'ha afegit sal, sucre, oli o altres ingredients senzills per conservar-los millor o facilitar-ne el consum. Normalment contenen pocs ingredients i han passat per processos simples, com ara la congelació, la cocció o la pasteurització. Alguns exemples serien les conserves de peix o llegums, les verdures congelades, el iogurt natural, els formatges, el pa o la fruita seca torrada. Els ultraprocessats, en canvi, són productes elaborats industrialment amb llargues llistes d'ingredients i poca presència d'aliments frescos o poc processats. Sovint tenen quantitats elevades de sucre, sal i greixos poc saludables, a més d'additius, aromes, colorants o potenciadors del gust. Refrescos, galetes, cereals ensucrats, brioixeria, snacks, plats preparats, salses comercials o postres làctiques en són alguns exemples. Acostumen a tenir un gust molt intens i estan pensats per ser ràpids i còmodes de consumir. Quan es prenen de manera habitual poden acabar substituint aliments frescos i preparacions casolanes. Això fa que, com més productes ultraprocessats consumim, més risc tenim de patir trastorns i problemes de salut com la hipertensió, la diabetis, l'obesitat o alteracions de la microbiota intestinal. Per aquest motiu es recomana prioritzar aliments frescos o mínimament processats, com fruita, verdures, hortalisses, llegums, cereals integrals, fruita seca, ous, peix, productes lactis naturals o oli d'oliva verge.

La infància és una etapa clau per adquirir hàbits alimentaris. Oferir plats variats, preparacions senzilles i cuina casolana ajuda els més petits a acostumar-se als sabors naturals dels aliments i a mantenir una alimentació saludable al llarg del temps.

