

DILLUNS

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

Sant Marcel·lí

5 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i olives

Gelat

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pipes

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 dolç i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida d'enciam i olives

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

Bacallà al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Tall rodó de gall dindi amb salsa

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 d'enciam i pipes

Fruita del temps

Menú fi de curs

19 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Croquetes de carn d'olla
amb enciam i olives

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

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Espirals amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb blat de moro i olives

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

Sant Marcel·lí

5 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Delícies de soja arrebossades
amb enciam i olives

Gelat

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

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

Hummus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

10 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida d'enciam i olives

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

Hamburguesa vegetal
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

15 Macarrons amb sofregit
de tomàquet

Bacallà al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

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

Truita a la francesa amb rotllet
de formatge i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

Menú fi de curs

19 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Croquetes de bolets
amb enciam i olives

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

- 1 Arròs amb sofregit de tomàquet
- Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita del temps

DIMARTS

- 2 **Amanida de mongetes seques amb blat de moro, olives i tomàquet**
- Truita a la francesa amb enciam i nous
- Fruita del temps

DIMECRES

- 3 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Espirals amb salsa de xampinyons
- Fruita del temps

DIJOUS

- 4 Amanida de lleties amb blat de moro i olives
- Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit
- Fruita del temps

DIVENDRES

- 5 **Sant Marcel·lí**
Crema de carbassó amb oli d'oliva
- Delícies de soja arrebossades amb enciam i olives
- Gelat

- 8 Cigrons amb tomàquet
- Truita de carbassó amb enciam i pipes
- logurt de La Fageda

- 9 Ensaladilla russa amb mongeta tendra, patata, pastanaga, pèsols, olives i maionesa
- Hummus de cigrons casolà amb bastonets
- Fruita del temps

- 10 Arròs saltat amb xampinyons i ceba
- Delícies de soja amb salsa teriyaki i amanida d'enciam i olives
- Fruita del temps

- 11 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Pasta amb herbes provençals i formatge ratllat
- Fruita del temps

- 12 Crema de verdures amb oli d'oliva
- Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre
- Fruita del temps

- 15 Macarrons amb sofregit de tomàquet
- Tires de mozzarella arrebossada amb enciam i blat de moro
- Fruita del temps

- 16 Pèsols amb patata i oli d'oliva
- Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
- Fruita del temps

- 17 Amanida de patata amb pèsols i olives
- Delícies de soja amb salsa
- Fruita del temps

- 18 Amanida d'arròs amb olives, blat de moro i tomàquet
- Truita a la francesa amb rotllet de formatge i amanida d'enciam i pipes
- Fruita del temps

- 19 **Menú fi de curs**
Mongetes seques saltades amb pernil serrà
- Croquetes de bolets amb enciam i olives
- Gelat

Els menús poden ser modificats sense previ avis, 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

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Saltat d'albergínies i xampinyons

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

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Espirals amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb blat de moro i olives

Croquetes de bolets
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

Sant Marcel·lí

5 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Delícies de soja arrebossades
amb enciam i olives

Gelat

8 Cigrons amb tomàquet

Delícies de soja
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

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

Humus de cigrons casolà
amb bastonets

Fruita del temps

10 Arròs saltat
amb blat de moro i ceba

Tires de mozzarella arrebossada
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

11 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pasta amb herbes provençals
i formatge ratllat

Fruita del temps

12 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

15 Macarrons amb sofregit
de tomàquet

Tires de mozzarella arrebossada
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb pèsols i olives

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

18 Saltat de verdures

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

Fruita del temps

Menú fi de curs

19 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Croquetes de bolets
amb enciam i olives

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

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pasta* a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

Sant Marcel·lí

5 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i olives

Gelat*

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pipes

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 dolç i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida d'enciam i olives

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 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet

Bacallà al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Tall rodó de gall dindi amb salsa*

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 d'enciam i pipes

Fruita del temps

Menú fi de curs

19 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Croquetes de carn d'olla*
amb enciam i olives

Gelat*

Els menús poden ser modificats sense previ avis, 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 ESTIU!

DILLUNS

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

**Espirals saltats
amb bacó i oli d'oliva**

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

Sant Marcel·lí

5 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i olives

Gelat sense lactosa

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pipes

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 dolç i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida d'enciam i olives

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

Bacallà al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

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

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

Menú fi de curs

19 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Lluç arrebossat
amb enciam i olives

Gelat sense lactosa

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 enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

**Espirals saltats
amb bacó i crema de llet**

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

Sant Marcel·lí

5 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i olives

Postres de soja

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pipes

Postres de soja

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 dolç i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida d'enciam i olives

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 pollastre
amb sofregit de tomàquet**

Fruita del temps

15 Macarrons amb sofregit
de tomàquet

Bacallà al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

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

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

Menú fi de curs

19 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Lluç arrebossat
amb enciam i olives

Postres de soja

Els menús poden ser modificats sense previ avis, 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 ESTIU!

DILLUNS

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

2 Amanida de mongetes seques
amb tonyina, olives i tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pasta* a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb pernil serrà i olives

Gall dindi a la planxa
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

5 **Sant Marcel·lí**
Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Llom de porc a la planxa
amb enciam i olives

Gelat

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pipes

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 dolç i ceba

Salmó amb salsa teriyaki
i amanida d'enciam i olives

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 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet

Bacallà al forn
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

17 Amanida de patata
amb tonyina i olives

Tall rodó de gall dindi amb salsa

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 d'enciam i pipes

Fruita del temps

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

Lluç arrebossat
amb enciam i olives

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 ÉSTIU!

DILLUNS

1 Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

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

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

3 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

DIJOUS

4 Amanida de lleties
amb pernil serrà i olives

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

Sant Marcel··i

5 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i olives

Gelat

8 Cigrons amb tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pipes

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 dolç i ceba

Llom de porc a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

11 Mongeta tendra
amb patata i oli d'oliva

Pasta amb sofregit de tomàquet
i carn picada

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

Gall dindi a la planxa
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

17 **Amanida de patata**
amb tomàquet i olives

Tall rodó de gall dindi amb salsa

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 d'enciam i pipes

Fruita del temps

Menú fi de curs

19 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Croquetes de carn d'olla
amb enciam i olives

Gelat

Els menús poden ser modificats sense previ avis, 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

Vichyssoise

Truita de formatge amb amanida

Fruita del temps

2

Escalivada de verdures

Truita 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

logurt

5

Guacamole amb dips de blat de moro

Fajitas de gall dindi amb amanida

Fruita del temps

8

Quiona amb verdures

Pasta fullada
amb espàrrecs i formatge

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

logurt

11

Saltat de verdures

Gall dindi amb curri i cuscús

Fruita del temps

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

Arròs salvatge amb verdures

Orada al forn

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 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.

