

# ACADÈMIA BERTRAN: JUNY

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4	
Mongetes seques i patata amb bacó i ceba	Arròs amb verdures i tomàquet	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) / Crema de carbassó (a elecció del centre)	Pèsols i patata saltats amb all	
Truita a la francesa amb enciam i tomàquet	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i blat de moro	Fingers de gall dindi arrebossats (elaborat pels nostres cuiners) amb enciam i tomàquet	Bacallà amb samfaina	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9 Dia de la proteïna vegetal	Dijous 10	Divendres 11
Crema de verdures de temporada amb quinoa	Amanida alemanya (patata, frankfurt i olives)	Llenties amb arròs	Arròs INTEGRAL amb tomàquet (a elecció del centre)	Fideuà de marisc / Fideus a la cassola (a elecció del centre)
Truita de patata amb enciam i olives	Pollastre amb salsa de llimona i amanida d'enciam i blat de moro	Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga	Rodó de vedella al forn amb xampinyons i patates palla	Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Mongeta tendra, patata i pastanaga	Cigró amb patata i oli d'oliva	Amanida de pasta	Meló amb pernil / Crema de pastanaga (a elecció del centre)	Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Pollastre amb allada i enciam i pastanaga	Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i blat de moro	Llom arrebossat amb enciam i tomàquet	Broqueta de gall dindi amb patates	Truita a la francesa / Truita de carbassó amb enciam i olives (a elecció del centre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22			
Llenties amb verdures	Macarrons amb tomàquet			
Filet de lluç (enfarinat) amb enciam i tomàquet	Pizza de pernil i formatge / Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga (a elecció del centre)			
Fruita de temporada	Gelat / Iogurt (a elecció)			

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogaoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir. Utilització de sal iodada per l'elaboració dels nostres plats.

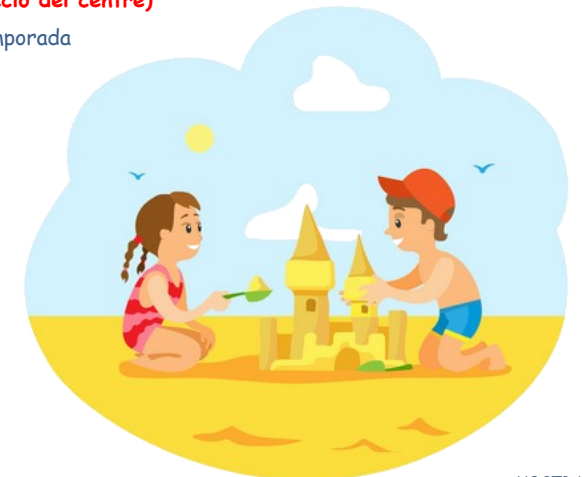
La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.



## BON ESTIU!