

# VEDRUNA CARDONA

Dieta: SENSE CARN

## Juny - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
REMENAT DE XAMPINYONS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

2

FIDEUÀ DE PEIX  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

6

FESTIU

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET,  
PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)  
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET  
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES A DAUS  
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
IOGURT

14

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

15

GALETS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

16

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE  
PASTANAGA)  
OUS REMENATS  
AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

PAELLA AMB VERDURES  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB  
OU I FARINA)  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

20

PÈSOLS AMB PATATES  
REMENAT DE CARBASSÓ  
PATATES XIPS  
FRUITA

21

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES A DAUS  
GELAT

AQUÍ ES  
CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

**Observacions:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

AITOR SANCHEZ

# Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



| SI HEM DINAT:              | PODEM SOPAR:                      |
|----------------------------|-----------------------------------|
| CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS | HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS |
| VERDURES                   | CEREALS O FÈCULES                 |
| CARN                       | PEIX O OU                         |
| PEIX                       | CARN MAGRA O OU                   |
| OU                         | PEIX O CARN MAGRA                 |
| FRUITA                     | LÀCTICS O FRUITA                  |
| LÀCTICS                    | FRUITA                            |

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.  
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.