

# VEDRUNA CARDONA

Dieta: SENSE OU NI FRUITS SECS

Juny - 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

2

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
SECRET DE PORC AI FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

6

FESTIU

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D' ABADENO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,  
COGOMBRE I OLIVES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
IOGURT

14

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D'AGULLA DE PORC AI FORN AMB BRESA  
DE CEBA I PEBROT  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB  
ROMANÍ  
AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

PAELLA AMB VERDURES  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

20

PÈSOLS AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
FRUITA

21

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

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

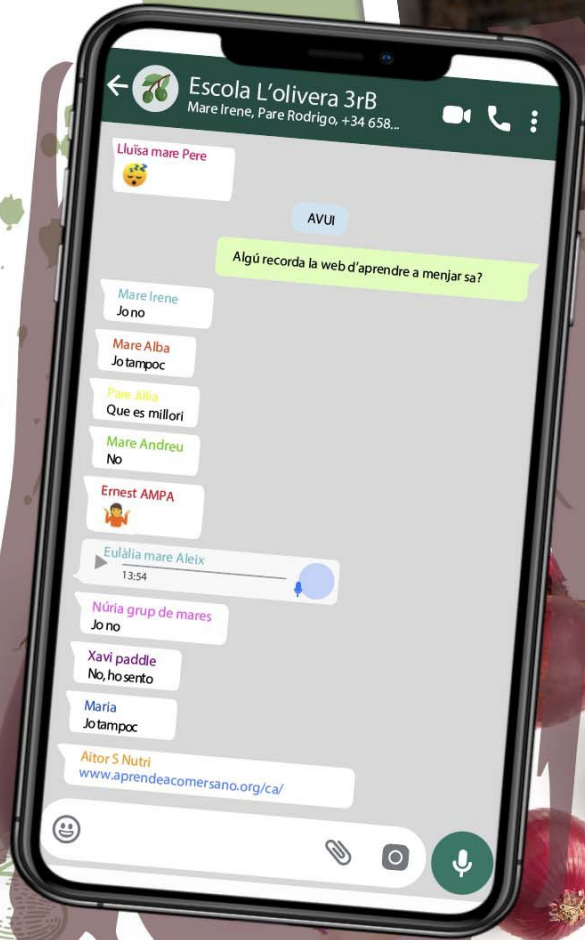
Grow  
FOOD  
BANKS

**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:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS 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.