



CEIP GASPAR SABATER
JUNY 2013

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
PURÉ DE CARABASSA	ESPAGUETIS AMB BACON	LLENTIES ESTOFADES	SOPA DE PEIX	ENSALADA DE PASTA
LLOM PANAT AMB LLETUGA I OLIVES	CALAMARS A L'ANDALUSA AMB ENSALADA MIXTA	FILET CAPOLAT MIXT A LA PLANXA AMB PATATES ROSTIDES	PIZZA DE TONYINA AMB ENSALADA	TRUITA DE CARABASSÍ I PATATA AMB LLETUGA I PASTANAGA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	GELAT
RAP SALTEJAT AMB ARRÒS I VERDURES	FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB PATATA CUITA, SALSAS DE TOMÀTIGA I PEBRES	LLOM DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENSALADA DE LLACETS DE PASTA	ROTLLOS DE PERNIL AMB ENSALADILLA RUSA	GASPATXO "FAJITA" DE POLLASTRE AMB CEBA I PEBRES
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
PURÉ DE CARABASSÍ	CANELONS ROSSINI	SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS	SOPA DE BULLIT
PITRERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I SALSAS DE VERDURES	BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENSALADA MIXTA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	HOCKEY A L'ADOBÀ AMB TOMÀTIGA TREMPADA	BULLIT
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
ENSALADA VARIADA PA AMB OLI DE PERNIL I FORMATGE	CUIXETS DE POLLASTRE AL FORN AMB SAL, LLIMONA, ROMANÍ, CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	TRUITA DE PATATES AMB ENSALADA D'HORTALISSES I CRANC	FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB ENSALADA DE PASTA	LLOM DE LLUÇ ENFARINAT AMB ENSALADA D'ARRÒS
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
SOPA DE PEIX	ESPAGUETIS BOLONYESA	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS A LA "CUBANA" AMB OU BULLIT	SOPA DE CARAGOLA
TRUITA DE CARABASSÍ AMB ENSALADA MIXTA	LLUÇ ORLY AMB LLETUGA I OLIVES	FRICANDELLE AL FORN AMB VERDURES I PATATAS	LLENGUADO AL FORN AMB ENSALADA	ESCALOPA D'INDIOT AMB PATATES, TARONJADA...
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	PETIT SUISSE
ESPINACS SALTEJATS AMB CIGRONS, ALLS TENDRES, CARABASSÍ I CURRI	FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB COUSCOUS AMB VERDURES I NOU MOSCADA	LLOM DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENSALADA DE PATATA CUITA	POLLASTRE FILETEJAT SALTEJAT AMB ESPIRALS PASTA AMB VERDURES	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VARIADA D'HORTALISSES I INDIOT
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA

IMPORT MENJADOR MES DE JUNY 92,55 €
IMPORT VALS DIARIS 6,75 €

AIGUA

L'aigua, és considerada com una substància essencial per a mantenir les funcions vitals. És l'única beguda imprescindible i el seu consum diari recomanat en condicions normals és d'1,5 a 2 litres (uns 8 tassons). En temps de calor, o si es realitza una activitat física moderada, s'ha d'incrementar el seu consum tant abans, durant com després de l'activitat.

L'aigua ha d'esser la beguda de primera elecció pels nins i nines durant les menjades a casa i a l'escola. No hauria d'esser substituïda per les begudes refrescants ja que, pel seu alt contingut en energia (a partir de sucres afegits), pot influenciar l'augment de l'obesitat i el sobrepès. Per tant, les begudes refrescants s'haurien de consumir en ocasions especials i no a diari.