

EBM EL BLAUET

MENÚ TEMPORADA DE CALOR- JUNY 2026

EXCELENT RC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Amanida d'arròs ECO (mongeta, pastanaga ratllada i tomàquet a daus) Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO (4) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	2 Crema de pèsols ECO amb rostes de pa casolanes (1) Tires de pollastre saltejat amb verdures (carbassó i pastanaga) amb amanida d'enciam i cogombre ECO Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	3 Espirals integrals ECO amb crema de coliflor gratinats amb formatge (1,7) Truita de carbassó i amanida de tomàquet a daus ECO (3) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	4 Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta tendra, espàrrecs) Llenties estofades amb arròs (1) ECO Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	5 Bròquil amb pastanaga i patates Fricandó de vedella amb bolets variats Macedònia de fruita temporada ECO + pa integral
8 Fideuada de verdures (alls tendres, pastanaga i xampinyons) (1,9) Pollastre estofat amb ceba, tomàquet i albergínia ECO Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	9 Mongeta tendra amb patata al vapor ECO Cigrons ECO estofats amb verdures (ceba, tomàquet) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	10 Paella de verdures de temporada (mongeta tendra, pastanaga i porro) ECO Cuetes de rap en salsa verda amb amanida de canonges (4) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	11 Verdura tricolor ECO (Bròquil, coliflor i carbassa) al vapor Amanida de llenties ECO (pastanaga ratllada i tomàquet a daus) (1) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	12 Crema de pastanaga ECO amb rostes de pa casolanes (1) Truita francesa amb amanida de tomàquet a daus ECO (3) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)
15 Cuscús saltejat amb verdures (mongeta tendra, alls tendres, xampinyons) (1) Sardines enfarinades sense espina (forn) amb amanida de pastanaga ratllada ECO (1,4) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	16 Mongetes seques ECO estofades (ceba, tomàquet) Truita de formatge i amanida d'enciam i pastanaga ratllada (1,3,7) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	17 Consomé de verdures natural (9) Arròs ECO a la cassola (ceba, tomàquet i pèsols) amb daus de gall dindi Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	18 Amanida de patata (daus de tomàquet, ceba i ou dur) (3) ECO Fesols negres estofats amb pastanaga ECO i pebrot vermell Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	19 Crema de porros amb rostes de pa casolanes (1) Porc a la planxa amb amanida de pastanaga i rave ratllats ECO Macedònia de fruita temporada ECO + pa integral
22 Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta tendra, espàrrecs) Mongetes vermelles ECO saltejades amb carbassó i carbassa Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	23 Arròs integral ECO saltejat amb all amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb llit de ceba i pebrot verd i amanida de pastanaga ratllada ECO (4) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	24	25 Amanida de pasta ECO (daus de tomàquet i cogombre i pastanaga ratllada) (1) Truita de xampinyons i amanida d'assortit d'enciams ECO (enciam i canonges) (3) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	26 Mongeta tendra amb patates ECO al vapor Cigrons ECO estofats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell i ceba) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)
29 Pèsols estofats amb verdures (pebrot verd, vermell i tomàquet) ECO Pit de pollastre arrebossat (forn) amb amanida de pastanaga ratllada ECO (1,3,6,11) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	30 Quinoa integral ECO saltejada amb verdures (all tendre, mongeta tendra i xampinyons) Truita de patates amb amanida d'enciam ECO (3) Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)			

DILLUNS	DIMARTS	BERENAR DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral amb tomàquet i gall dindi (1) + fruita	log nat sense ensucrar (7) / logurt de soja (1,6,8) + fruita	Bastonets de pa integral amb hummus (1,11) + fruita	logurt natural sense ensucrar (7) + fruita	Pa integral amb formatge d'untar (1,3,7) + fruita



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVO



4. PESCADO



5. CACAHUETE



6. SOJA



7. LECHE



8. FRUTOS SECOS



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

Carlota Vicens Martí
nòm. col. CAT 001487

