

## MENÚ DE JUNY DE 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ENSALADA DE <b>PASTA</b></li> <li>➤ PITRERA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA</li> <li>➤ <b>IOGURT</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ LLENTIES CUINADES</li> <li>➤ LLOM I TOMÀTIGA AL FORN AMB <b>PURÉ DE PATATES</b></li> <li>➤ FRUITA CÍTRICA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ARRÒS DE PEIX</li> <li>➤ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENSALADA</li> <li>➤ <b>GELAT</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>CREMA</b> DE CARABASSA</li> <li>➤ HAMBURGUESA AMB PATATES FREGIDES</li> <li>➤ PLÀTAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>RAVIOLIS</b> AMB SALSA DE <b>NATA</b></li> <li>➤ PEIX <b>ARREBOSSAT</b> AMB ENSALADA</li> <li>➤ POMA</li> </ul>
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ENSALADA VARIADA CARN AMB <b>CURRI</b> I ARRÒS BLANC</li> <li>➤ <b>IOGURT</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ MONGETES TREMPADES</li> <li>➤ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENSALADA</li> <li>➤ FRUITA CÍTRICA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ENSALADA VARIADA AMB TONYINA</li> <li>➤ <b>CANELONS</b></li> <li>➤ PLÀTAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ESPAGUETIS</b> AL PESTO</li> <li>➤ BROQUETES DE POLLASTRE I VERDURA AMB ENSALADA</li> <li>➤ PERA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ARRÒS MATA DE JONC</li> <li>➤ LLUÇ A LA <b>ROMANA</b> AMB PATATES I MONGETES BULLIDES</li> <li>➤ <b>GELAT</b></li> </ul>
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>TALLARINES</b> DE VERDURES I CARN AMB SALSA DE SOJA</li> <li>➤ TRUITA DE TONYINA I CEBA AMB TOMÀTIGA</li> <li>➤ FRUITA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ENSALADA RUSSA</li> <li>➤ POLLASTRE I COLFLORI <b>ARREBOSSATS</b></li> <li>➤ <b>IOGURT</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PURÉ DE VERDURES</li> <li>➤ AGUIAT DE CALAMAR</li> <li>➤ FRUITA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>SOPA</b> DE BROU</li> <li>➤ LLOM I CARABASSÍ A LA PLANXA</li> <li>➤ ENSALADA DE FRUITA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ARRÒS BLANC</li> <li>➤ PEIX <b>ARREBOSSAT</b> AMB ENSALADA</li> <li>➤ <b>GELAT</b></li> </ul>



**Albercocs i cireres  
bona vianda,  
perquè quan són madures  
omplen sa panxa**

Menú adaptat a:

**CELÍACS**

**INTOLERÀNCIA LACTOSA**

MATA DE JONC

Menú revisat per Elena Muñoz, número col·legiada IB 0020, Dietista-Nutricionista d'ADIBA (Associació de persones amb diabetis de les Illes Balears)