



MENÚ AESA SERVEIS MIGDIA – JUNY 2025

DILLUNS 02				DIMARTS 03				DIMECRES 04				DIJOUS 05				DIVENDRES 06			
Arròs integral amb salsa de tomàquet				Pèsols amb patata				Crema de porros amb rostes de pa (patata, ceba i porro)				Patata i pastanaga al vapor				Espaguetis a la carbonara (nata, bacon i ceba)			
Salmó al forn amb llit de ceba i pebrots				Espirals integrals amb salsa de formatge				Rostit de pollastre i verdures				Remenat d'ous i pernil dolç amb amanida variada				Empedrat de mongeta blanca			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				logurt ecològic natural sense sucre				Fruita ecològica de temporada			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
881,29	33,98	38,61	99,47	937,42	28,77	33,66	129,85	787,32	26,58	39,68	80,97	690,36	32,12	38,40	54,08	1067,17	33,15	42,89	137,14
DILLUNS 09				DIMARTS 10				DIMECRES 11				DIJOUS 12				DIVENDRES 13			
FESTIU				Arròs integral tres delícies (pernil dolç, blat de moro i pèsols)				Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga, ceba i blat de moro)				Amanida de pasta italiana (tomàquet, olives, formatge i orenga)				Mongeta verda amb patata al vapor			
				Remenat d'ou i formatge amb amanida variada				Cap de llom amb verdures (ceba, all, pebrot verd, albergínia i tomàquet)				Cigrons amb all i pebre vermell amb amanida variada				Bacallà a la biscaïna (all, pebre vermell, ceba i tomàquet)			
				logurt ecològic natural sense sucre				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
871,58	36,51	46,51	76,75	792,91	43,53	29,35	88,66	909,29	25,12	28,80	137,40	643,71	30,57	24,81	74,54				
DILLUNS 16				DIMARTS 17				DIMECRES 18				DIJOUS 19				DIVENDRES 20			
Crema de pèsols i verdures de temporada				Macarrons integrals a la napolitana				Amanida d'arròs (blat de moro, pastanaga i olives)				Amanida de patata (patata, tomàquet, tonyina i pebrot vermell)				Hummus amb sticks de pastanaga (Flor de Maig i Els Encants)			
Arròs integral amb salsa de bolets				Truita de carbassó amb amanida variada				Peix s/m amb amanida variada				Mongeta blanca amb all i julivert				Crema de cigrons (9 Graons)			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Pizza casolana amb amanida variada			
Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	HC (g)
871,05	21,16	29,85	129,44	821,84	28,45	33,88	96,03	855,95	32,89	32,47	108,04	837,89	26,85	31,33	112,13	856,98	29,90	38,00	98,12

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada i crudités. Les amanides es fan amb enciams i ingredients que varien segons temporada (tomàquet, remolatxa, cogombre i pastanaga). Totes les fruites, les verdures, les llegums, els cereals, les pastes i els làctics utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica certificada CCPAE (Consell Regulador de la Producció Agrària Ecològica)

El pa, la pasta (macarrons, espirals i l'arròs, sempre és integral.

S'oferirà aigua com a acompanyament dels àpats.

Es cuinarà amb sal iodada per preparar els aliments.

S'utilitza OOVE (Oli d'oliva verge extra) per amanir. S'utilitza oli d'oliva i de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir.