



Juliol 2018

Campus Esportiu UB  
Esports

En els nostres menús...

- ✓ La **fruita** és variada i de temporada
- ✓ Els **llegums** són de producció ecològica
- ✓ La **pasta** és de producció ecològica
- ✓ L'**arròs** és de producció ecològica
- ✓ Els **iogurts** són La Fageda. (Producte d'acció social)
- ✓ Les **carns de porc, vedella i pollastre** són lliures d'al.lergògens i procedeixen de granges catalanes.

DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida d'arròs ecològic amb blat de moro, olives i tonyina	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat	Ensaladilla russa	Llenties ecològiques estofades
Botifarra de porc a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciam i cogombre	Bacallà a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro	Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba, xampinyons i tomàquet	Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i olives
Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Amanida de cous cous amb blat de moro, tomàquet, pastanaga i olives	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Amanida de pasta ecològica amb cherrys, formatge fresc i orènga	Vichyssoise amb crostons	Arròs ecològic a la milanesa (tomàquet i pèsols)
Truita d'espínacs i patata amb amanida d'enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Hamburguesa de vedella a la planxa amb sofregit de tomàquet i ceba	Estofat de gall dindi amb ceba, pastanaga, xampinyons i patata	Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i olives
Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge	Amanida de patata amb tonyina i olives	Crema de carbassó	Arròs ecològic tres delícies fred amb pastanaga, olives i blat de moro	Cigrons ecològics saltats amb tomàquet
Estofat de gall d'indi amb ceba, pastanaga, carbassó i pèsols	Lluç al forn amb tomàquet al forn	Truita de patata i tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro	Contraçuixa de pollastre al forn amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga	Salsitxes de porc a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita fresca de temporada	Gelat	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida de llenties ecològiques amb tomàquet, tonyina, olives	Crema de carbassa i pastanaga	Amanida de pasta ecològica amb tomàquets cherry, formatge fresc i rúcula	Arròs ecològic amb tomàquet
Botifarra de porc a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i blat de moro	Filet de bacallà al forn amb patates al forn	Estofat de pollastre al curri	Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt natural
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

Menja sa i fes esport!

Beu de 6 a 7 gots d'aigua al dia!

Al llarg del dia hauria de menjar...

Sucres	1 ració	Verdures	2 racions	Cereals, patata, arròs, llegums, pa	6 - 7 racions
Làctics	2 - 3 racions	Fruites	3 racions	Ous, carns, aus i peixos	2 racions
				Olis, fruits de pela o similars	2 - 4 racions