



Juny 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 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge	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
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i remolatxa	Trita 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	Gelat
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

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