



MENÚ AESA SERVEIS MIGDIA – CASAL D'ESTIU 2025



JUNY - SETMANA "0"																			
Dilluns 23				Dimarts 24				Dimecres 25				Dijous 26				Divendres 27			
Arròs integral tres delícies (blat de moro, pastanaga i pernil dolç)								Gaspatxo casolà amb crostons de pa				Macarrons integrals amb tomàquet casolà				Crema de llenties ECO			
Bacallà amb llet de ceba ECO								Truita de patates ECO i amanida verda				Amanida de fesolet amb ceba i tomàquet				Burger meat de vedella amb amanida i tomàquet			
Iogurt natural ecològic								Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada			
Kcal	Prot.	Lip.	CH					Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH
740,57	34,34	32,18	78,41					666,07	22,30	33,41	69,05	859,07	24,85	22,51	139,27	772,40	39,37	28,40	89,83
JULIOL - SETMANA 1																			
Dilluns 30				Dimarts 1				Dimecres 2				Dijous 3				Divendres 4 - Illa fantasia (Encants)			
Patata ECO i verdura de temporada al vapor				Amanida russa				Empedrat de cigrons ECO (ceba, blat de moro i olives)				Crema de pastanaga i carbassa				Arròs integral saltat amb verdures			
Remenat de formatge amb amanida verda				Salmó al forn amb patates				Espirals al pesto				Contra-cuixa de pollastre al forn amb amanida				Burger vegetal de cigrons amb amanida			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Iogurt natural ecològic amb toppings			
Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH
809,80	31,71	42,02	76,20	778,50	38,97	33,26	80,82	952,08	31,91	31,68	134,83	728,71	25,73	36,51	74,30	735,32	20,64	22,61	112,31
JULIOL - SETMANA 2																			
Dilluns 7				Dimarts 8				Dimecres 9				Dijous 10				Divendres 11 - Calafell aventura			
Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro, i ceba)				Arròs i fesolets negres amb sticks de plàtan fregit				Amanida de pasta amb poma				Tabulé de cuscús				Salmorejo amb toppings d'ou dur			
Espaguetis amb formatge i xampinyons				Lluç al forn amb salsa verda				Truita de carbassó amb amanida i tomàquet				Galtes al forn amb patata panadera				Pizza margarita casolana			
Fruita ecològica de temporada				Iogurt natural ecològic				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada			
Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH
999,12	38,52	33,92	134,94	729,97	39,84	27,33	81,17	849,87	28,08	35,98	103,43	782,84	31,18	27,20	103,33	625,98	19,04	13,28	106,85
JULIOL - SETMANA 3																			
Dilluns 14				Dimarts 15				Dimecres 16 - (La nit al casal a Encants)				Dijous 17				Divendres 18 - Granja Aventura			
Vichyssoise de porro				Hummus de cigrons ECO amb bastonets de pastanaga i cogombre				Amanida de llenties ECO amb tomàquet i ceba				Verdura de temporada gratinada al forn				Sopa freda de meló			
Fideuà de peix amb allioli casolà				Arròs a la cubana				Macarrons integrals amb salsa de pebrot escalivat				Truita de patates amb amanida de tomàquet i cogombre				Fingers casolans de pollastre			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Gelats			
Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH
855,17	26,67	34,43	110,43	944,55	28,33	30,59	138,98	907,46	34,23	24,10	138,41	662,20	23,36	36,28	60,56	873,17	34,52	50,55	70,03
JULIOL - SETMANA 4																			
Dilluns 21				Dimarts 22				Dimecres 23				Dijous 24				Divendres 25 - Canal Olímpic (G+E)			
Amanida de pasta tres colors amb poma				Arròs amb xampinyons i formatge				Amanida de llenties ECO (tomàquet, blat de moro i ceba)				Gaspatxo casolà				Amanida de mill amb verdures i cigrons			
Ous durs farcits de tonyina amb amanida				Bacallà amb tomàquet i carbassó				Espaguetis al pesto d'alfàbrega				Guisat de gall dindi amb pastanaga i ceba				Burger de pollastre amb tomàquet i amanida			
Fruita ecològica de temporada				Iogurt natural ecològic				Fruita ecològica de temporada				Batuts de fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada			
Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH
1026,40	40,18	51,27	101,06	740,57	34,34	32,18	78,41	979,46	42,05	30,30	134,64	574,81	26,94	23,75	63,33	771,42	31,58	30,46	92,74
JULIOL - SETMANA 5																			
Dilluns 28				Dimarts 29				Dimecres 30				Dijous 31				Divendres 01			
Espaguetis integrals amb tomàquet casolà				Crema de porros				Arròs integral amb verdures				Empedrat de llenties ECO				Salmorejo amb corn flakes			
Amanida de mongeta blanca ECO amb alvocat i olives				Contra-cuixa de pollastre al forn amb patata i herbes provençals				Lluç a la andalusa amb farina de cigró amb amanida i tomàquet				Truita de patates amb amanida				Salsitxes de la Vall d'En Bas amb patates al forn			
Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Fruita ecològica de temporada				Gelats			
Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH	Kcal	Prot.	Lip.	CH
859,07	24,85	22,51	139,27	792,47	25,71	38,59	85,58	858,85	35,47	29,62	112,60	862,63	41,50	35,11	95,16	768,39	24,74	37,71	82,51

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).

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

Es cuinarà amb sal iodada per preparar els aliments.

Kcal (kilocalories) – Prot. (proteïnes) – Lip. (lípidis) – HC (hidrats de carboni). Les quantitats de proteïnes, lípidis i hidrats de carboni estan expressades en grams.