



Institut Escola Coves d'en Cimany



SUGGERIMENTS DE SOPARS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

MAIG 2026

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 FESTIU
4 Espirals amb formatge ratllat Truita de patates Pa i fruita	5 Sopa minestrone Pollastre a la planxa Pa i fruita	6 Arròs amb verdures Salmó amb patata al forn Pa i fruita	7 Llenties saltades amb verdures Pit de gall d'indi a la planxa Pa i fruita	8 Pizza casolana al gust Pa i fruita
11 Sopa d'au amb arròs Dorada al forn Pa i fruita	12 Truita de patates amb pa amb tomàquet Pa i fruita	13 Espirals amb salta de tomàquet Pollastre a la planxa Pa i fruita	14 Verdura amb patata Lluç a la planxa Pa i fruita	15 Espinacs amb patata Truita de verdures Pa i fruita
18 Àrros amb sofregit de verdures Lluç a la planxa Pa i fruita	19 Amanida de cigrons Truita francesa Pa i fruita	20 Macarrons amb verdures Pollastre a la planxa Pa i fruita	21 Verdura amb patata Gall d'indi a les fines herbes al forn Pa i fruita	22 FESTIU
25 FESTIU	26 Crema de verdures amb crostons Lluç a la planxa amb patata panadera Pa i fruita	27 Mongeta verda amb patata Truita francesa Pa i fruita	28 Sopa d'au amb fideus Pit de gall d'indi a les fines herbes al forn Pa i fruita	29 Croquetes de bàccalla, patates i bròquil al forn amb espècies Pa i fruita

Es recomana cuinar amb **olis saludables**

Es recomana menjar **pa integral**

Sempre beure **aigua** acompanyant els sopars

Limitar els aliments processats i optar per opcions **naturals i casolanes**

Aquest mes les fruites de temporada són: **poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló**

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

Al·lèrgens: **Reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies

- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACIS
- 3 OUS
- 4 PEIX
- 5 CACAUETS
- 6 SOJA
- 7 LLET
- 8 FRUITS DE GLOSÇA
- 9 API
- 10 MOSTASSA
- 11 SESAM
- 12 SULFITS
- 13 TRAMUSSOS
- 14 MOL·LUSC



- PRODUCTES DE PROXIMITAT
- PRODUCTES DE TEMPORADA
- PEIX FRESC SEGONS MERCAT
- PROTEÏNA VEGETAL