

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Macarrons amb salsa casolana de carbassó i formatge s/pera Magra d'au arrebossada s/lactis amb amanida de cogombre i olives Fruita permesa	Amanida de patata (olives, cogombre i tonyina s/tomàquet) Truita d'espínacs i patata amb enciam i raves Fruita permesa	Arròs amb oli d'oliva i orenga Pollastre rostit amb amanida variada (enciam llarg, cogombre i vinagreta) Iogurt natural s/lactosa	Llenties barrejades amb xampinyons i arròs s/tomàquet Truita d'espínacs i patata amb enciam i raves Fruita permesa	Crema de porro s/ceba ni lactis Magra de porc amb patata panadera Fruita permesa

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
FESTIU	Amanida d'arròs (olives negres, enciam i cogombre) Remenat d'ou s/salsa de tomàquet amb col llombarda i enciam Fruita permesa	Cigrons (pocs) barrejats amb arròs i espínacs Filet de maira al forn amb amanida de cogombre, raves i pipes Iogurt natural s/lactosa	Wok de fideus amb verdures (juliana de carbassó i albergínia) s/salsa de soja Llom al forn amb xampinyons Fruita permesa	Bròquil amb patata i oli d'oliva Daus de pollastre al forn amb verdures (carbassó i porro) Fruita permesa

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espirals amb oli d'oliva i formatge Truita de patata s/ceba amb rodanxes de cogombre s/tomàquet Fruita permesa	Amanida de cigrons (pocs) i arròs amb hortalisses permeses Aletes de pollastre al forn amb enciam de fulla roure i olives s/pastanaga Fruita permesa	Crema de carbassó s/ceba ni lactis Espaguetis amb carn picada s/ceba ni tomàquet Fruita permesa	Arròs amb oli d'oliva i orenga Peix arrebossat s/lactis amb amanida d'enciam, cogombre i meló Fruita permesa	Patata i carbassó bullits amb oli d'oliva Pizza s/lactis de pernil s/lactis ni formatge (base s/tomàquet) Iogurt natural s/lactosa

Consells per a les vacances d'estiu:

Pautes de son regulades: Aneu a dormir i desperteu-vos a la mateixa hora cada dia per equilibrar el ritme biològic i millorar el descans. Abans d'anar al llit, substituïu les pantalles pels llibres o la música relaxant.



Protegiu la pell: Encara que és cert que necessitem prendre una mica el sol cada dia per afavorir la síntesi de vitamina D, aquests moments han de ser a primeríssima hora del dia o al vespre. La resta del dia, feu servir crema solar protectora i hidrateu-vos sovint.



- FRUITA PERMESA NO MADURA (taronja, plàtan, préssec, albercoc, meló, síndria...veure llistat). TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS. ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.