

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Macarrons amb salsa casolana de pera i carbassó s/formatge Magra d'au arrebossada s/lactis amb amanida de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Amanida de patata (tomàquet, olives, cogombre i tonyina) Lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pollastre rostit amb amanida variada (enciam llarg, cogombre i vinagreta) Iogurt de soja	Llenties saltades amb xampinyons Trita d'espínacs i patata amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada	Crema de pastanaga s/lactis Botifarra de porc amb ceba caramel·litzada i poma Fruita de temporada

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
FESTIU	Amanida d'arròs (olives negres, blat de moro i tomàquet) Remenat d'ou amb salsa de tomàquet, col llombarda i daus de pastanaga Fruita de temporada	Cigrons estofats amb ceba i pastanaga Filet de maira al forn amb amanida de remolatxa, raves i pipes Iogurt de soja	Wok de fideus amb verdures (juliana de carbassó, pastanaga i pebrot) Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i oli d'oliva Daus de pollastre al curri amb verdures (carbassó i porro) Fruita de temporada

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espirals a la napolitana s/formatge Trita de patata i ceba amb rodanxes de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	Amanida de cigrons amb hortalisses de temporada Aletes de pollastre adobades amb enciam de fulla roure, pastanaga i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó s/lactis Espaguetis amb bolonyesa casolana de llenties s/formatge Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (ceba, carn de porc i pèsols) Seitons en tempura (s/lactis) amb amanida estiuenca (enciam, pastanaga i meló s/formatge) Fruita de temporada	Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) Pizza s/lactis de pernil s/lactis ni formatge Postres especials s/lactis

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, substituiu 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 DE TEMPORADA. 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.



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015



www.tuv.com
ID: 9000031793

