

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Macarrons amb salsa casolana de pera, carbassó i formatge Croquetes vegetals amb amanida de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa	Amanida de patata (tomàquet, olives, cogombre i tonyina) Lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada / Pa	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa vegetal amb amanida variada (enciam llarg, cogombre i vinagreta) Iogurt natural / Pa	Llenties saltades amb xampinyons Trita d'espínacs i patata amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada / Pa	Crema de pastanaga Peix al forn amb ceba caramel·litzada i poma Fruita de temporada / Pa

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 / Pa	Cigróns estofats amb ceba i pastanaga Filet de maira al forn amb amanida de remolatxa, raves i pipes Iogurt natural / Pa	Wok de fideus amb verdures (juliana de carbassó, pastanaga i pebrot) Peix al forn amb salsa de poma Fruita de temporada / Pa	Mongeta verda amb patata i oli d'oliva Ous durs amb verdures (carbassó i porro) Fruita de temporada / Pa

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espirals a la napolitana Trita de patata i ceba amb rodanxes de tomàquet i cogombre Fruita de temporada / Pa	Amanida de cigrons amb hortalisses de temporada Peix al forn amb enciam de fulla roure, pastanaga i olives Fruita de temporada / Pa	Crema de carbassó Espaguetis amb bolonyesa casolana de llenties Fruita de temporada / Pa	Arròs amb ceba i pèsols s/carn Seitons en tempura amb amanida estiuenca (enciam, daus de formatge i meló) Fruita de temporada / Pa	Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) Pizza casolana de verdures i formatge Gelats / Pa

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 DE TEMPORADA. PA BLANC I INTEGRAL.
- TOTS ELS PLATS ESTAN AMANITS AMB OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015



www.tuv.com
ID: 9000031793

