

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

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 s/gluten	Cigrons estofats amb ceba i pastanaga Filet de maira s/enfarinar al forn amb amanida de remolatxa, raves i pipes Iogurt natural / Pa s/gluten	Wok de pasta d'arròs (s/gluten) amb verdures Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada / Pa s/gluten	Mongeta verda amb patata i oli d'oliva Daus de pollastre al forn amb verdures (carbassó i porro) Fruita de temporada / Pa s/gluten

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Pasta d'arròs (s/gluten) a la napolitana Truita de patata i ceba amb rodanxes de tomàquet i cogombre Fruita de temporada / Pa s/gluten	Amanida de cigrons amb hortalisses de temporada Aletes de pollastre adobades amb enciam de fulla roure, pastanaga i olives Fruita de temporada / Pa s/gluten	Crema de carbassó Pasta d'arròs (s/gluten) amb bolonyesa casolana de carn (s/gluten) Fruita de temporada / Pa s/gluten	Arròs a la milanesa (ceba, carn de porc i pèsols) Peix arrebossat s/gluten amb amanida estiuenca (enciam, daus de formatge i meló) Fruita de temporada / Pa s/gluten	Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) Pizza s/gluten de pernil i formatge Gelats (s/gluten) / Pa s/gluten

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 SENSE GLUTEN. 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

