

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Pasta d'arròs (s/ou) amb salsa casolana de pera i carbassó Magra d'au arrebossada s/ou 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 Pollastre rostit amb amanida variada (enciam llarg, cogombre i vinagreta) Iogurt natural / Pa	Llenties saltades amb xampinyons Peix a la planxa amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada / Pa	Crema de pastanaga Botifarra de porc 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) Peix al forn amb col llombarda i daus de pastanaga Fruita de temporada / Pa	Cigrons estofats amb ceba i pastanaga Filet de maira al forn amb amanida de remolatxa, raves i pipes Iogurt natural / Pa	Wok de pasta d'arròs (s/ou) amb verdures Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada / Pa	Mongeta verda amb patata i oli d'oliva Daus de pollastre al curri amb verdures (carbassó i porro) Fruita de temporada / Pa

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Pasta d'arròs (s/ou) a la napolitana s/formatge Peix a la planxa amb rodanxes de tomàquet i cogombre Fruita de temporada / Pa	Amanida de cigrons amb hortalisses de temporada Aletes de pollastre adobades amb enciam de fulla roure, pastanaga i olives Fruita de temporada / Pa	Crema de carbassó Pasta d'arròs (s/ou) amb bolonyesa casolana de llenties s/formatge Fruita de temporada / Pa	Arròs a la milanesa (ceba, carn de porc i pèsols) Peix arrebossat s/ou amb amanida estiuenca (enciam, daus de formatge i meló) Fruita de temporada / Pa	Ensaladilla russa s/ou ni maionesa Pizza de pernil s/formatge Postres especials s/ou / 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.
- ES COMPROVARÀ QUE ELS PRODUCTES NO CONTINGUIN ELS ALIMENTS NO TOLERATS.
- ES COURAN ELS ALIMENTS EN ESTRIS EXCLUSIUS I ES FREGIRAN EN OLI NOU.