

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS
TRUITA A LA FRANCESA
AMB AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA FRUITA DE
TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB
POMA
ENCIAM I OLIVES FRUITA DE
TEMPORADA

3

AMANIDA DE
MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE VEDELLA
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

4

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

5

MONGETA TENDRA AMB
PATATA
LLENTIES GUISADES
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA RUSSA
SALSITXES D'AU AMB
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

9

FIDEUÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM I
HORTALISSES
PIZZA DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL PAPILOT DE
VERDURES I AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L'ALLET AMB
PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA I
PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA FREDA DE
VERDURES
LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE LLENTIES
GALL DINDI GUISAT
DAUS DE PATATA
FRUITA DE TEMPORADA

18

PAELLA DE VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMB AMANIDA D'ENCIAM
I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

19



*Tota la pasta és integral i d'origen ecològic

*Els dijous es pot escollir iogurt natural sense sucre o fruita



HIDRATACIÓ A L'ESTIU

A l'estiu, amb l'arribada de la calor, és molt important mantenir una bona hidratació. Les altes temperatures fan que el cos perdi més líquids i cal beure aigua sovint al llarg del dia, encara que no tinguem set. Us recomanem acompanyar sempre els àpats amb aigua fresca, que és la millor font d'hidratació, i fomentar hàbits saludables i refrescants durant tota la temporada d'estiu.

Recordeu també que les fruites d'estiu, com la síndria o el meló, són molt riques en aigua i ajuden a mantenir una hidratació adequada de manera natural. Bones vacances!

