

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise amb crostons</li> <li>Truita de patates amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i espinacs</li> <li><b>Cigrons</b> amb salsa de tomàquet</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida verda amb ou dur (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives)</li> <li>Llenties amb arròs</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral a la Norma (tomàquet i albergínia)</li> <li>Gallineta arrebossada amb amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Arròs amb verdures</b></li> <li>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb <b>bolonyesa vegetal</b></li> <li>Hamburguesa vegetal amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives i formatge fresc)</li> <li>Lluç al forn amb llit de carbassó i ceba</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida russa amb tonyina</li> <li><b>Llenties saltejades amb verdures</b> i amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb samfaina</li> <li>Truita a la francesa amb amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li><b>Peix</b> a la jardinera</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Rap al forn amb salsa verda i amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties estofades</li> <li>Truita de carbassó amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Fideuada de calamar</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li><b>Truita a la francesa</b> amb amanida</li> <li>logurt natural</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <p><b>DINAR FINAL DE CURS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida variada</li> <li>Panet amb <b>hamburguesa vegetal</b> i formatge i patates fregides</li> <li>Gelat</li> </ul>
<p><b>24</b></p> <p>FESTIU</p>	<p><b>25</b></p> <p>VACANCES D'ESTIU</p>	<p><b>26</b></p> <p>VACANCES D'ESTIU</p>	<p><b>27</b></p> <p>VACANCES D'ESTIU</p>	<p><b>28</b></p> <p>VACANCES D'ESTIU</p>

### PARLEM DE... LA SÍNDRIA

La síndria és una de les fruites per excel·lència de l'estiu. La podem trobar en el seu punt òptim de consum entre els mesos de juny, juliol i agost.

Segurament, haureu sentit a dir que la síndria només és aigua. De fet, sabíeu que dues bones tallades de síndria són equivalents a un got d'aigua? Menjar-ne és una bona opció per hidratar-nos quan fa molta calor o també després de fer esport.

Concretament, conté entre un 92-95% d'aigua, però també ens aporta vitamines, minerals i antioxidants.

En destaquem el seu contingut en licopè, que és el component que fa que tingui aquest color vermell intens a la polpa i que també el trobem al tomàquet.

