

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata) • Peix blanc a la planxa • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i pastanaga • Truita a la francesa • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs blanc amb oli • Gall d'indi a la planxa • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta blanca amb oli • Gallineta al forn/planxa • logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs blanc amb oli • Pollastre al forn • Poma, pera, plàtan
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta blanca amb oli • Hamburguesa de pollastre • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs blanc amb oli • Lluç al forn amb llit de carbassó • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta verda • Pollastre al forn • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata, carbassó i pastanaga • Truita a la francesa • logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó (carbassó, patata) • Gall d'indi a la planxa • Poma, pera, plàtan
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs blanc amb oli • Rap al forn • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata, carbassó i pastanaga • Truita a la francesa • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata) • Peix blanc a la planxa • Poma, pera, plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta verda • Pollastre al forn • logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta blanca amb oli • Gall d'indi a la planxa • Poma, pera, plàtan
24	25	26	27	28
FESTIU	VACANCES D'ESTIU	VACANCES D'ESTIU	VACANCES D'ESTIU	VACANCES D'ESTIU

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.

