



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

