



Dilluns

3

- Vichyssoise (**sense crostons**)
- **Peix a la planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

Dimarts

4

- Patata i espinacs
- Salsitxes amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

Dimecres

5

- Amanida verda amb **tonyina** (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives)
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

Dijous

6

- **Pasta sense ou** a la Norma (tomàquet i albergínia)
- Gallineta arrebossada (**sense ou**) amb amanida
- logurt natural

Divendres

7

- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
- Pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

10

- **Pasta sense ou** a la bolonyesa
- **Hamburguesa de pollastre** amb amanida
- Fruita de temporada

11

- Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives i formatge fresc)
- Lluç al forn amb llit de carbassó i ceba
- Fruita de temporada

12

- Amanida russa amb tonyina
- Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida
- Fruita de temporada

13

- **Verdura bullida amb patata**
- Cigrons amb samfaina
- logurt natural

14

- Crema de carbassó
- Estofat de gall d'indi a la jardineria
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Rap al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

18

- **Verdura bullida amb patata**
- Llenties estofades
- Fruita de temporada

19

- Crema de verdures
- **Fideuada sense ou** de calamar
- Fruita de temporada

20

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb poma i amanida
- logurt natural

21

- **DINAR FINAL DE CURS**
- Amanida variada
- **Panet sense al·lèrgens** amb hamburguesa i formatge i patates fregides
- Gelat

24

FESTIU

25

VACANCES  
D'ESTIU

26

VACANCES  
D'ESTIU

27

VACANCES  
D'ESTIU

28

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.

