

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise amb crostons</li> <li><b>Hamburguesa vegana</b> 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 (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives) (<b>sense ou dur</b>)</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><b>Tofu arrebossat</b> amb amanida</li> <li><b>logurt de soja</b></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><b>Hamburguesa vegana</b> 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 i olives) (<b>sense formatge</b>)</li> <li><b>Pèsols saltejats amb carbassó i ceba</b></li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida russa (<b>sense tonyina</b>)</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><b>Verdura bullida amb patata</b></li> <li>Cigrons amb samfaina</li> <li><b>logurt de soja</b></li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li><b>Seitan</b> a la jardineria</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Empedrat de mongetes blanques</b></li> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Verdura bullida amb patata</b></li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li><b>Fideuada de verdures i cigrons</b></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>Seitan/tofu a la planxa</b> amb amanida</li> <li><b>logurt de soja</b></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><b>Panet sense al·lèrgens</b> amb <b>hamburguesa vegana</b> i patates fregides (<b>sense formatge</b>)</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.

