

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise amb crostons Truita de patates amb amanida Fruita de temporada 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Patata i espinacs Cigrons 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) Tofu arrebossat amb amanida logurt natural 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb bolonyesa vegetal Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives i formatge fresc) Pèsols saltejats amb carbassó i ceba Fruita de temporada 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida russa (sense tonyina) Llenties saltejades amb verdures i amanida Fruita de temporada 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb samfaina Truita a la francesa amb amanida logurt natural 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Seitan a la jardineria Fruita de temporada
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Empedrat de mongetes blanques Arròs amb tomàquet 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 verdures i cigrons Fruita de temporada 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Truita a la francesa amb amanida logurt natural 	<p>21</p> <p>DINAR FINAL DE CURS</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida variada Panet amb hamburguesa vegetal i formatge i patates fregides 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.

