

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs integral **ECO**  
amb xampinyons

Truita de formatge  
amb enciam i olives

logurt **ECO** sense sucre

2 Crema tèbia de carbassa  
amb oli d'oliva

Lluç a la planxa  
amb rodanxes de cogombre

logurt **ECO** sense sucre

3 Amanida de lleties  
amb olives i cogombre

Pernilets de pollastre al forn  
amb enciam i pipes

logurt **ECO** sense sucre

4 **Pasta amb herbes provençals  
i formatge ratllat**

Maire enfarinada  
amb enciam i olives

logurt **ECO** sense sucre

5 Espinacs  
amb patata i oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

logurt **ECO** sense sucre

8 Espaguetis integrals **ECO**  
amb crema d'espinacs

Maire enfarinada  
amb rodanxes de cogombre

logurt **ECO** sense sucre

9 Crema de carbassó  
amb oli d'oliva

Pit de pollastre  
amb enciam i pipes

logurt **ECO** sense sucre

10 Bròquil amb patata gratinat

Llom de porc arrebossat  
amb enciam i olives

logurt **ECO** sense sucre

11 Lleties estofades  
amb carbassa i porro

Truita de patates  
amb rodanxes de cogombre

logurt **ECO** sense sucre

12 Arròs integral **ECO**  
amb herbes provençals

Contraçuixa de gall dindi  
al curri amb enciam i pipes

logurt **ECO** sense sucre

15 Puré de patates

Llom de porc a la planxa  
amb enciam i olives

logurt **ECO** sense sucre

16 Crema tèbia de carbassó  
amb oli d'oliva

Macarrons integrals **ECO**  
amb tomàquet i tonyina

logurt **ECO** sense sucre

17 Amanida de lleties  
amb cogombre i olives

Truita a la francesa  
amb enciam i pipes

logurt **ECO** sense sucre

18 Coliflor amb patata  
i oli d'oliva

Lluç al forn  
amb rodanxes de cogombre

logurt **ECO** sense sucre

19 Arròs  
saltat xampinyons i espàrrecs

Pit de pollastre arrebossat  
amb enciam i olives

logurt **ECO** sense sucre

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Productes **ECO**: l'arròs integral, la pasta integral, les lleties vermelles, la proteïna vegetal i el iogurt és ecològic.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031),

diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.

BON ESTIU!

