



DILLUNS 3

MACARRONS A LA BOLONYESA
RAVES CALAMAR I AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

Verdura crua o cuita
Au amb farinaci
Fruita del temps

DIMARTS 4

PÈSOLS AMB PATATES MANDONGUILLES DE POLLASTRE I VEDELLA AMB SALSÀ

FRUITA DEL TEMPS

Pasta integral a/ verdures
Peix blanc al forn
Fruita del temps

DIMECRES 5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I OU DUR ESCALOPA VEDELLA I TOMÀQUET AMANIT

IOGURT NATURAL

Sopa d'au amb verdures
Ou amb hortalissa
Fruita del temps

DIJOUS 6

AMANIDA DE PASTA POLLASTRE A L'ALLADA I ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

Llegum saltada
Peix blau a la planxa
Fruita del temps

DIVENDRES 7

CIGRONS AMB ESPINACS

FILET LLUÇ PLANXA I TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DEL TEMPS

Per sopar suggerim...



DILLUNS 10

TALLARINES A LA CARBONARA
CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

Sopa de verdures
Peix blau amb farinaci
Fruita del temps

DIMARTS 11

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA AMB ROSTES DE PA

FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

Pasta integral saltada
Ou amb verdures
Fruita del temps

DIMECRES 12

MONGETES BLANQUES AMB TROSSETS DE BACON

CROQUETES D'ESPINACS I AMANIDA

IOGURT NATURAL

Verdura crua o cuita
Au amb llegum
Fruita del temps

DIJOUS 13

AMANIDA DE PASTA SALSITXES I XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

Cus-cus amb un raig d'oli
Peix blau amb hortalissa
Fruita del temps

DIVENDRES 14

TRINXAT DE COL I PATATA

FILET BACALLÀ PLANXA I AMANIDA
GELAT

Arròs integral
Porc amb verdura
Fruita del temps

Per sopar suggerim..



DILLUNS 17

FIDEUÀ
SÍPIA I AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

Verdura crua o cuita
Au amb farinaci
Fruita del temps

DIMARTS 18

MONGETES VERDES SALTADES
HAMBURGUESA A LA TARONJA I XIPS
FRUITA DEL TEMPS

Sopa d'au amb verdures
Peix blanc amb hortalissa
Fruita del temps

DIMECRES 19

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET LLUÇ PLANXA I AMANIDA
IOGURT NATURAL

Llegum saltada
Ou amb verdura
Fruita del temps

DIJOUS 20

AMANIDA DE PATATA
PIT DE POLLASTRE I PATATES FREGIDES
FRUITA DEL TEMPS

Verdura crua o cuita
Peix blau amb farinaci
Fruita del temps

DIVENDRES 21

1r: ENTRANTS VARIATS
2n: GELAT

Arròs integral saltat
Vedella a/verdura
Fruita del temps

Per sopar suggerim...

Els menús poden variar segons l'oferta de productes al mercat.

DIETA: Arròs o patata bullida/ Filet carn/peix planxa



**MENÚS ADAPTATS
A INTOLERÀNCIES
I AL·LÈRGIES**



ELS NOTRES MENÚS ES BASEN EN LA DIETA MEDITERRÀNIA, ELABORATS AMB PRODUCTES DE PROXIMITAT I REVISATS PER EXPERTS EN DIETÈTICA.

**HIDRATEU-VOS
MOLT!!**

Bon Estiu!!!

