

## Juliol

1 DE JULIOL

DE L 4 AL 8 DE JULIOL

DE L'11 AL 15 DE JULIOL

DILLUNS

ESPAGUETIS A LA BOLONYESA I AMANIDA

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL amb pastanaga vapor

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam i cogombre

Fruita del temps

SOPA DE PASTA

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet amanit

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

SOPA DE PASTA

LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

CUSCÚS AMB VERDURES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS amb amanida

Fruita del temps

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES amb enciam i cogombre logurt

CREMA DE PÈSOLS

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga

logurt

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

SOPA DE PASTA I QUINOA

POLLASTRE ARREBOSSAT amb amanida

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PERNIL amb enciam i olives

Fruita del temps

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA

BOTIFARRA amb amanida

Gelat

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU



Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% les llegums, l'arròs, la pasta, les hortalisses, la fruita i el iogurt, també l'oli d'oliva de les amanides. Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat. Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruïta

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal\*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal\*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruïta

\*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

## IDEES PELS SOPARS D'ESTIU

Carbassó farcit d'arròs, lletilles vermelles i verdures.

Lasanya d'albergínia i ou

Amanida de lletilles amb cogombre, tomàquet, pastanaga i nous.

Truïta camperola (pèsols, patata, pastanaga, blat de moro i pebrot vermell).

Hamburguesa de cigrons amb amanida verda.

"Quesadilles" amb enciam, alvocat, tomàquet i pollastre planxa amb tahina.

Crema Freda amb carbassó i porro amb daus de formatge i pernillets de pollastre al forn.