


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de carbassa i pastanaga Vedella a la planxa amb formatge i panet Fruita natural	4 Espirals amb verdures saltades Ous farcits d'estiu Fruita natural	5 Coliflor gratinada Salmó a la planxa amb flament de quinoa Fruita natural	6 Saltat de verdures al wok amb sèsam Falafels amb salsa de iogurt Fruita natural	7 Cabdells amb blat de moro i vinagreta Sonsos arrebossats i pa amb tomàquet Fruita natural
10 Amanida de quinoa Ous ferrats amb pa Fruita natural	11 Purè de patates Orada al forn amb lilit de verdures Fruita natural	12 Couscous amb verdures, panses i pinyons Fruita natural	13 Crema de carbassó Salsitxes de porc amb escarola Fruita natural	14 Torrades amb escalivada i formatge fresc Brotxetes de pinya i daus de pollastre Fruita natural
17 Quinoa amb verdures Llenguado a la planxa amb pastanaga juliana Fruita natural	18 Gaspatxo i rostes de pa Trita de xampinyons Fruita natural	19 Pizza casolana amb bonítol, ceba, tomàquet i mozzarella Fruita natural	20 Mongeta tendra amb pastanaga Hummus amb bastonets de pa Fruita natural	21 Arròs saltat amb verdures i daus de porc Fruita natural
	25 Crema tèbia de verdures de temporada Pit de pollastre a la planxa amb formatge Fruita natural	26 Pèsols amb cebeta Sípia a la planxa amb all i julivert Patata al caliu Fruita natural	27 Couscous amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita natural	28 Amanida de tomàquet, formatge i olives Pa amb tomàquet i pernil salat Fruita natural
31 Crema de porros i poma Bunyols de bacallà Amanida variada Fruita natural				

Ja s'acosta l'estiu i volem descobrir un plat apte per tota la família i molt refrescant, el Gaspatxo!!

Farem un tastet de gaspatxo aquest mes, tot recordant que, Un bon gaspatxo, és aquell que troba un equilibri perfecte entre tots els seus ingredients...la quantitat justa d'aigua...la fortor del pebrot...els alls...la ceba...el vinaqre, etc.

Els menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. Els làctics són produïts per la Fageda, empresa que treballa per a la reinserció sociolaboral. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (consell català de la producció agrària ecològica). Tot el pollastre que servim és de corral i utilitzem fruites i verdures del parc agrari del Baix Llobregat. Tots els nostres menús estan supervisats per una dietista-nutricionista col·legiat i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per una alimentació saludable a l'etapa escolar.

*Plats amb ingredients ecològics i/o de proximitat
*Plats amb ingredients integrals

Menú supervisat per Silvia Gutiérrez, dietista-nutricionista col·legiat (Núm. CAT 636)


Silviadiets
DIETISTA - NUTRICIONISTA

