

# Juliol

DE L 3 AL 7 DE JULIOL

DE L10 AL 14 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 I QUINOA**

**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

iogurt

CREMA DE PÈSOLS

**TRUITA DE CARBASSÓ**

amb enciam i pastanaga

iogurt

VACANCES D'ESTIU

VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**

**TRUITA DE VERDURES I PATATA**

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.



## Teno

Cuina i lleure 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.