



El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Albercoc, Fraula, Nispro, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Carabassa, Carabassó, Carxofa, Cogombre, Enciam, Espinac, Pastanaga i Tomàtiga.

El iogurt és natural.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Espirais integrals d'estiu (tomàtiga, olives negres, aromàtiques i formatge) (4,5,6)	Ensalada de patata (patata, mongeta tendra, pastanaga, olives i tonyina) (4)	Arròs integral saltejat amb verdures (porro, pastanaga, pebres i soia) (1)	Ciurons estofats amb verdures	Crema de bledes i mongetes amb crostons (1)
Truita a la francesa (3)	Indiot panat casolà (ou i pa ratllat) (1,3)	Lluç a la milanesa (all, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4)	Cuixetes de pollastre al forn	Limanda al forn (4)
Ensalada (iceberg, canonges, pastanaga i tomàtiga)	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfabaguera i formatge) (7)	Ensalada amb blat de les índies (iceberg, fulla de roure i tomàtiga)	Patates rostides	Salsa de tomàtiga, pebres i arròs
<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>logurt Natural (7)</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>
Suggeriment de sopar: Ciurons amb ratatouille de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Pebres torrats amb ou bullit i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada teba de patata, pebres i mongeta blanca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sardines amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Llenties estofades amb verdures (1)	Arròs integral amb salsa de tomàtiga	Crema de carabassó	Ciurons amb patata (all, oli, pebre bord i ou bullit) (3)	Espaguetis integrals al Pesto (1,3,7,8)
Llom de porc	Gallineta al forn amb picada d'all i julivert (4)	Pitrera de pollastre a la planxa	Palometa al forn (4)	Truita de patata (3)
Patates rostides	Ensalada (lletuga, fulla de roure, tomàtiga i pastanaga)	Ensalada (romana, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives i tonyina) (4)	Tumbet al forn	Tomàtiga trempada amb olives verdes
<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>logurt Natural (7)</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>
Suggeriment de sopar: Ensalada i ous a la planxa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata i pebres torrats / Fruita	Suggeriment de sopar: Molls fregits amb arròs i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Crema de verdures i llenties amb crostons (1)	Fideuà cega de carn i verdures (9)	Llenties estofades amb verdures (1)	Ensalada d'arròs integral (tomàtiga, blat de les índies, olives i formatge) (7)	Crema de carabassó amb crostons (1)
Croquetes de pollastre (1,3,6,7,9,10,11)	Limanda al forn a la llimona (4)	Truita de patata i carabassó (3)	Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa amb panet
Trempó mallorquí	Ensalada grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7)	Ensalada (iceberg, canonges, pastanaga i tomàtiga)	Bròquil al vapor	amb patates fregides
<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>logurt Natural (7)</b>	<b>Fruita de Temporada</b>	<b>Fruita de Temporada</b>
Suggeriment de sopar: Arròs amb vedures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Mongetes blanques trempades amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb pebres, carabassó i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Trempó i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita

**Bon estiu a tothom !**

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos