

JUNY-JULIOL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i><b>Tot arriba!</b></i> <i><b>i amb l'estiu arriben els casals</b></i></p> <p><i>En aquesta època de l'any, hem de tenir en compte la importància d'una bona hidratació.</i></p> <p><i>Les altres temperatures fan que a l'estiu suem més.</i></p> <p><i>Per això necessitem prendre més líquids, ja sigui en forma de beguda o menjant altres aliments rics en aigua com, per exemple, sopes fredes, fruites i verdures.</i></p>	<p><b>27</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Amanida de lleties</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida de pasta</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de pastanaga</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>1</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures i formatge amb enciams variats</p> <p>Gelat</p>
	<p><b>4</b> Macarrons napolitana</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Arròs amb verdures</p> <p>Maire a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Amanida de cigrons</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Crema de bròquil</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Amanida d'estiu</p> <p>Escalopa de llom amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p>
<p><b>11</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de vedella amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina a la romana amb daus de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Crema de carbassó</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Amanida d'arròs</p> <p>Truita paisana amb enciam i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Espaguetis carbonara</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Gelat</p>	
<p><b>Gaudeix, cuida't i hidrata't</b></p> 	<p><b>18</b> Crema de carbassa</p> <p>Lluç a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata)</p> <p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Amanida de llacets</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Cigrons amb tomàquet, pastanaga i vinagreta</p> <p>Maire a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Arròs tres delícies</p> <p>Croquetes de pollastre amb xips</p> <p>logurt natural</p>
	<p><b>25</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Hamburguesa mixta amb enciam i b.moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Amanida de lleties</p> <p>Pollastre al forn amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Amanida de pasta</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> <b>FI DE CASAL</b> Crema de pastanaga</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i cogombre</p> <p>Gelat</p>

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell **Marca Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.
- Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



**Sal**



**Sucres**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**