

## MENÚ JUNY – SOPAR – NO PROTEÏNA LLET / LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 maig	5 maig	6 maig	7 maig	8 maig
Truita d'espínacs amb pa integral	“Fajitas” amb mongetes vermelles, mango, alvocat i vinagreta	Amanida d'enciam, tomata i pastanaga Ous durs amb guacamole	Gaspaxo amb crostonets de pa Sardines al forn amb patata	Pizza casolana de tomata triturada, ceba i pernil salat
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	12 maig	13 maig	14 maig	15 maig
Amanida de tomata, alvocat i maduixes	Espínacs saltats amb panses i nous	Tomata amb formatge vegà i alfàbrega	Amanida de cigrons amb cogombre, tomata, blat de moro i olives	Crema freda de carabassó i patata
Torrades de pa amb hummus de cigrons	Llenguado amb guarnició d'arròs	Truita de patata i ceba		Pa integral amb hummus de llenties i farina d'ametlla
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18 maig	19 maig	20 maig	21 maig	22 maig
Mongeta verda i patata	Amanida cèsar: d'enciams, arròs, tomata i pollastre arrebossat	Hummus amb bastonets de pastanaga, tomata i pa de pita	Cuixa de pollastre al forn amb pa torrat i tomata amanida	Truita de patata i ceba
Salmó a la planxa				Amanida d'alvocat amb maduixes
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

## GASPATXO

### Ingredients

- 1 kg de tomàquets madurs
- 1 cogombre petit
- 1 pebrot verd
- 1 gra d'all
- 50 g de pa sec (opcional, per donar textura)
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1–2 cullerades de vinagre de Xerès
- Sal al gust
- 200 ml d'aigua freda (ajusta segons la textura)

### Elaboració

22. Renta i talla els tomàquets, el cogombre i el pebrot.
23. Remulla el pa amb una mica d'aigua durant 5 minuts.
24. Posa-ho tot a la batidora: verdures, all, pa, oli, vinagre i sal.
25. Tritura-ho fins aconseguir una textura ben fina.
26. Afegeix-hi aigua freda si el vols més lleuger.
27. Cola'l si prefereixes una textura més suau.
28. Deixa'l refredar a la nevera almenys 1 hora abans de servir.