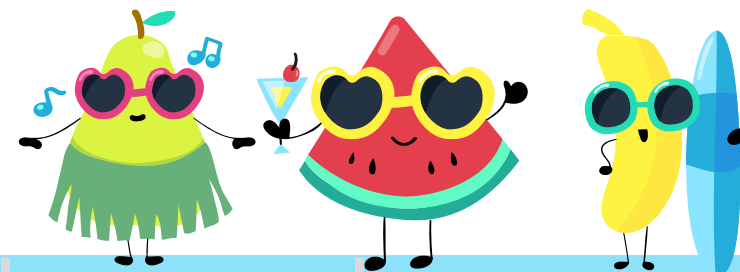




# JUNY

## PROPOSTES SOPARS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 PLAT ÚNIC COMPLET amanida llegums amb vegetals , tonyina i ou dur  fruita /làctic natural	2 Sopa d´au amb pasta carn vermella arrebossada casolana amanida variada  fruita /làctic natural	3  <b>FESTA</b>
1  <b>FESTA</b>	7 crema de carbassó , bròquil ,porro i patata truita patates amb pastanaga i amanida variada fruita /làctic natural	8 Arròs 3 delícies (pastanaga , pèsols , blat moro ) Peix blanc a la planxa amb salsa verda fruita de temporada	9 PLAT ÚNIC COMPLET Pasta de llegum amb salsa de tomàquet,orenga i toc de formatge  fruita /làctic natural	10 Amanida de pasta campera carn blanca a la planxa amanida variada  fruita /làctic natural
13 arròs amb tomàquet casolà carn blanca arrebossada casolana amb amanida variada fruita /làctic natural	14 Humus amb bastonets de verdures i pa ous amb xampinyons i daus de pernil amb amanida variada  fruita de temporada	15 pasta amb ceba , carbassó i pastanaga Peix blau al forn a la papillon amb llit de ceba i patata fruita /làctic natural	16 PLAT ÚNIC COMPLET Pizza casolana de pernil dolç ,pinya ,formatge i orenga amb amanida variada fruita /làctic natural	17 Minestra de verdures amb daus de patates carn vermella al forn amb salsa al gust  fruita
20 PLAT ÚNIC COMPLET wok d´arròs integral saltejat amb verdures de temporada i daus de carn blanca amb toc de soja fruita /làctic natural	21 crema de porros freda amb crostons ous dur farcit amb tonyina amb salsa rosa amanida variada fruita /làctic natural	22 mongeta tendre amb patata i raig oli oliva carn blanca amb i tomàquet casolana al forn  fruita de temporada		

### Sabies que la tonyina..

Pot arribar a mesurar 4, 5 metres ?  
És un del peixos blaus més consumits al nostre país .  
És un peix gras ric en omega -3 , i les proteïnes que aporta són d´alt valor biològic .  
És una font important de vitamina B3, B6,b12, d minerals com el fòsfor i el seleni .  
Hi ha moltes maneres de consumir tonyina : fresca , en conserva , cuinar a la planxa ,al forn en salsa



**carn blanca** : pollastre, gall dindi , conill ..  
**carn vermella** : porc, vedella , xai ...  
**peix blau** : tonyina ,seitó, salmó..  
**peix blanc** : lluç, gallineta ,bruixa ...

**Tot àpat ha d´incloure :**  
**VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI +**  
**PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT**