RICA EN FIBRA

Juny

ESCOLA PAU VILA PARETS

	DEL 3 AL 7 DE JUNY	DEL 10 AL 14 DE JUNY	DEL 17 AL 21 DE JUNY	DEL 24 AL 28 DE JUNY
DILLUNS	ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga i blat de moro) CALAMARS A L'ANDALUSA amb tomàquet provençal Iogurt	**FESTIU**	AMANIDA DE PASTA TRUITA DE FORMATGE amb enciam i olives Iogurt	**VACANCES D'ESTIU**
DIMARTS	AMANIDA CÈSAR (enciam, crostons, pollastre i formatge) MACARRONS AMB TOMÀQUET Fruita del temps	CREMA DE VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives Fruita del temps	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Macedònia de fruita fresca	**VACANCES D'ESTIU**
DIMECRES	CREMA DE CARBASSÓ I PORRO BACALLÀ AMB SAMFAINA Fruita del temps	MONGETA TENDRA SALTADA AMB CEBA VEDELLA ESTOFADA amb VERDURES Fruita del temps	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS BOTIFARRA AL FORN amb pastanaga i ceba Fruita del temps	**VACANCES D'ESTIU**
DIJOUS	AMANIDA GREGA (tomàquet, formatge, cogombre i olives, amb oli i orenga) CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES Fruita del temps	TASTET: SALMOREJO MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES LLUÇ A LA ROMANA amb xampinyons Fruita del temps	MONGETA VERDA AMB PATATA FILETS DE MAIRA AL FORN amb enciam i olives Fruita del temps	**VACANCES D'ESTIU**
DIVENDRES	AMANIDA RUSSA GALL D'INDI ROSTIT amb enciam i blat de moro Fruita del temps	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET GALL D'INDI A LA LLIMONA amb enciam i cogombre Fruita del temps	MENU ESPECIAL FI DE CURS	**VACANCES D'ESTIU**

Per fi arriba l'estiu! Recordeu hidratar-vos bé! Beveu molta aigua i mengeu les fruites i verdures que aquesta estació ens ofereix i així no us mancaran els minerals, els líquids i l'energia que necessiteu.

Anem al mercat i omplim els nostres cistells de colors!!

Amb carbassó, albergínia, enciam, pebrot, cogombre, tomàquets, raïm, síndria, meló, albercoc, préssec, cireres, nespres... Mmmmm!!!

Teno

Cuina i lleure de proximitat