



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b> Arròs tres delícies Ous durs amb sofregit de tomàquet Amanida Fruita temporada	<b>2</b> Mongeta tendra amb patates Estofat gall d'indi Amanida Fruita de temporada	<b>3</b> Crema de carbassó Llenties guisades amb arròs integral i hortalisses Fruita de temporada 	<b>4</b> Amanida de pasta Pollastre rostit amb poma Enciam Fruita de temporada	<b>5</b> Empedrat de cigrons Lluç arrebossat Tomàquet i blat de moro logurt natural 
<b>8</b> Macarrons integrals ECO amb tomàquet Truita de patates Amanida Fruita de temporada 	<b>9</b> Amanida d'arròs Pollastre al forn amb patata i ceba logurt natural 	<b>10</b> Minestra de verdures Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida Fruita de temporada  	<b>11</b> Coliflor amb beixamel gratinada Maires a l'andalusa Enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>12</b> Empedrat de mongetes Estofat de gall dindi amb patates a daus Fruita de temporada
<b>15</b> Vichyssoise amb crostons Ous durs gratinats Amanida Fruita de temporada	<b>16</b> Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	<b>17</b> Ensaladilla russa Bacallà a la llauna Amanida de tomàquet Fruita temporada	<b>18</b> Arròs amb verdures Pollastre arrebossat Amanida Fruita de temporada	<b>ITÀLIA:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida Capresse</li> <li>Pizza de pernil i formatge</li> <li>Gelat</li> </ul> 



**Bon Estiu!**

**Us esperem al Casal!!!**

-  Menú tot proteïna vegetal
-  Economia social: iogurt i postres làctics
-  Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.
-  Km. 0: el peix fresc, els postres làctics, la fruita i les verdures

**ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA**



### Les fruites de temporada són:

Poma, pera, prunes, préssec, nectarina, préssec paraguaià, albercoc, síndria, meló...



### Les amanides seran sempre

d'enciam amb dos dels següents ingredients:  
Olives, tomàquet, blat de moro, pastanaga, remolatxa, cogombre o brots de soia.



### Les nostres salses :

**Sofregit de tomàquet:** Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal, all i oli d'oliva.

**Jardinera:** Pèsols, ceba, pastanaga, tomàquet, romaní, pebre, sal i oli d'oliva.

**Bolonyesa:** Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, carn picada de porc i vedella, sal, alls i oli d'oliva.

**Carbonara:** Ceba, bacó, farina, llet, formatge, sal, canyella i oli d'oliva.

**En el seu suc:** El suc que desprèn la vianda amb alls, llorer, sal i oli d'oliva.

**Samfaina:** Pebrot verd i vermell, carbassó, ceba, tomàquet, albergínia, sal i oli d'oliva.

**Beixamel:** Ceba, farina, llet, mantega i nou moscada.



### Si dinem...Podem sopar:

- Llegums, fècules o cereals-----Verdures cuites o hortalisses crues.
- Verdures-----Fècules, cereals o llegums.
- Ous-----Carn, peix o llegums.
- Carns-----Ous, peix o llegums.
- Peix-----Carn, ous, o llegums.
- Fruita-----Fruita o làctics .
- Làctics-----Fruita.



### CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:

#### Consells per acabar amb el malbaratament alimentari a casa. Part II.

**Ajusteu el menjar que poseu al plat o la mida de l'entrepà** que els feu per anar a l'escola al que els vostres fills/es necessiten menjar realment. Feu-los participar, en la mesura del possible i segons les edats, d'aquest procés.

**Acostumeu els vostres fills i filles a acabar-se el menjar que els poseu al plat, sense deixar-hi restes.**

**Elaboreu amb els vostres fills/es un menú per a un dia de la setmana que aprofiti restes de menjars** cuinats en dies anteriors, com per exemple croquetes, truites de verdures, canalons..., ja que és bo que entenguin que hi ha aliments que es poden reutilitzar.

