

JUNY 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Amanida Arròs o cereal Carn blanca Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Verdura Tubercle Ou Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Amanida Llegum Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Verdura Pasta o cereal Peix blau Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Amanida Tubercle Carn vermella Iogurt natural</p>
<p>8</p> <p>Amanida Pasta o cereal Carn blanca Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Verdura Tubercle Carn vermella Iogurt natural</p>	<p>10</p> <p>Amanida Arròs o cereal Peix blanc Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Verdura Tubercle Ou Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida Llegum Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Verdura Tubercle Ou Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Amanida Tubercle Peix blau Iogurt natural</p>	<p>17</p> <p>Verdura Arròs o cereal Ou Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Verdura Llegum Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida Pasta o cereal Carn blanca Fruita de temporada</p>

VACANCES D'ESTIU

- **Prioritzeu els aliments frescos i poc processats. Com més natural sigui el que mengem, millor!**
- **Beveu aigua sovint. És la millor beguda per mantenir-nos hidratats.**
- **Hem d'evitar els suc comercials i begudes ensucrades.**
- **Mengeu a poc a poc i amb tranquil·litat. Gaudir del menjar, mastegar bé i fer-ho en un ambient relaxat afavoreix una millor digestió.**