

# IBONES VACANCES D'ESTIU!



<b>DIVENDRES 1</b>
ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESCALOPA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA
Peix blanc amb patata, ceba, porro i pebrot al forn- fruita.

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<b>AMANIDA DE LLENTIES ECO</b> (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)	<b>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS</b> (MONGETA TENDRE, PORRO, CEBA, PASTANAGA I PATATA)	<b>ENCIAM AMB TOMÀQUET, FORMATGE I OLIVES</b>	<b>MACARRONS ECO NAPOLITANA</b> (TOMÀQUET, CEBA I PORRO)	<b>MENESTRA DE VERDURES</b>
<b>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES</b>	<b>CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</b>	<b>ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB FRICANDÓ</b> (RODO DE VEDELLA, TOMÀQUET, CEBA, PORRO I PASTANAGA)	<b>PEIX FRESC AMB ENCIAM I PASTANAGA</b>	<b>POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET</b>
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
Espaguetis de verdures amb pesto Fruita	Arròs integral saltejat amb pebrot verd, pebrot vermell, ceba i peix blau a la planxa Fruita	Crema d'espàrrecs Truita de pebrot verd i vermell amb enciam i ceba Fruita	Amanida de remolatxa, patata i ou dur Pollastre a la planxa Làctic	Hamburguesa de quinoa i verdures amb enciam i pastanaga ratllada Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<b>MONGETA VERDA AMB PATATA</b>	<b>ESPAGUETIS CARBONARA</b> (CREMA DE LLET, BACÓ, FORMATGE)	<b>ENCIAM AMB TOMÀQUET I FRUITS SECS</b>	<b>CIGRONS SALTATS ECO</b> (CEBA, PORRO I TOMÀQUET)	<b>CREMA DE CARBASSÓ</b> (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA, CEBA I PORRO)
<b>SALMÒ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</b>	<b>POLLASTRE A L'ALLET AMB XAMPINYONS</b>	<b>PAELLA DE PEIX</b> (PEIX, MUSCLOS I CALAMAR)	<b>TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA</b>	<b>RODÓ DE VEDELLA AL FORN AMB VERDURES</b>
FRUITA	FRUITA	IOGURT SOSTENIBLE	FRUITA	FRUITA
Amanida de tomàquet i formatge Truita de patata Fruita	Sípia a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam, xampinyons, pebrot vermell Làctic	Tires de pollastre amb fruits secs i rodanxes de carbassa al forn Fruita	Albergínia, carbassó, espàrrecs i patata a la graella Peix blau a la planxa Fruita	Hummus amb bastonets de pastanaga i api Bunyols d'espínacs i formatge Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21 DIA DE LA PROTEINA VEGETAL	DIVENDRES 22
<b>PESOLS SALTEJATS AMB CEBA I PERNIL</b>	<b>BRÓQUIL AMB PATATA</b>	<b>ENCIAM AMB TOMÀQUET, FORMATGE I OLIVES</b>	<b>VICHYSOISE</b> (CREMA DE PORROS FREDA)	<b>ARRÒS SEMI INTEGRAL AMB TOMÀQUET</b>
<b>OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET</b>	<b>BRUIXA AL FORN AMB VERDURES</b>	<b>CUS CUS AMB ESTOFAT DE GALL D'INDI</b>	<b>PASTA DE BOLONYESA VEGETAL</b>	<b>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES</b>
FRUITA	FRUITA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA	GELAT
Amanida d'espínacs, cigrons i bacallà amb vinagreta de mel i anous Làctic	Gaspatxo Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita	Peix blau amb rodanxes de carbassa al forn Fruita	Amanida d'enciam, espínacs, canonges, poma i nous Pollastre al forn Làctic	<b>BROQUETA DE COLIFLOR AMB PERNIL</b> Croquetes de cigrons amb tomàquet amanit i olives negres Fruita
Fruita del mes: Plàtan, peres d'estiu, nespres, prunes, cireres, maduixes, albercoc, meló i síndria				
PA NORMAL O INTEGRAL A TRIAR				
Berenars: entrepà, coca de xocolta, magdalenes, pa amb xocolata, iogurt amb galetes o fruita (de p3 a 2n). Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.				