

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Macarrons gratinats
- Varetes de peix amb enciam i pastanaga
- Gelat de xocolata i vainilla

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles a la jardinera
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Espaguetis a la carbonara
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta amb ou dur
- Gall dindi estofat amb verdures
- Iogurt natural

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures
- Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro
- Gelat de xocolata i vainilla

9

- Minestra de verdures
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Espirals al pesto
- Hamburguesa mixta amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Macarrons a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs
- Botifarra amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures i bacó
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa
- Nuggets de pollastre amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis a la bolonyesa
- Salsitxes amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies
- Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- Pizza de gall dindi i formatge
- Croquetes de pernil i patates xips
- Gelat de xocolata i vainilla

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!

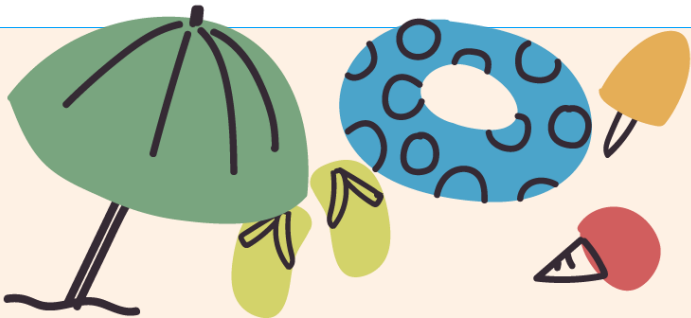


SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	24 	25 · Pasta sense gluten gratinats · Peix arrebossat amb farina sense gluten amb enciam i pastanaga · Gelat de xocolata i vainilla	26 · Patata amb mongeta verda · Mandonguilles a la jardinera · Iogurt natural	27 · Arròs amb verdures · Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada
30 · Pasta sense gluten a la carbonara · Llenguadina a l'andalus (farina sense gluten) amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	1 · Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina) · Truita de carbassó amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada	2 · Arròs amb tomàquet · Llom a la planxa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	3 · Amanida de pasta sense gluten amb ou dur · Gall dindi estofat amb verdures · Iogurt natural	4 · Cigrons saltejats amb hortalisses · Croquetes d'arròs i mill sense gluten amb enciam i pastanaga · Gelat de gel
7 · Amanida de llenties · Truita de patates amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	8 · Fideuà de verdures (fideus sense gluten) · Peix arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i blat de moro · Gelat de xocolata i vainilla	9 · Minestra de verdures · Aletes de pollastre amb enciam i olives · Fruita de temporada	10 · Pasta sense gluten al pesto · Hamburguesa mixta amb patates fregides · Iogurt natural	11 · Crema de carbassó · Paella de calamar i rap al forn al estil del xef · Fruita de temporada
14 · Pasta sense gluten a la napolitana · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	15 · Amanida d'arròs · Botifarra amb mongetes blanques · Fruita de temporada	16 · Cigrons saltejats amb verdures i bacó · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Gelat de gel	17 · Amanida russa · Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i remolatxa · Iogurt de maduixa	18 · Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc · Gall dindi al forn amb xampinyons · Fruita de temporada
21 · Patata i bròquil · Truita de formatge amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Pasta sense gluten a la bolonyesa · Salsitxes amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	23 · Empedrat de mongetes blanques · Rap al forn amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Arròs tres delícies · Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb tomàquet amanit · Iogurt natural	25 · Pizza sense gluten de gall dindi i formatge · Croquetes d'arròs i mill sense gluten i patates xips · Gelat de xocolata i vainilla

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.
BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Pasta sense ou gratinats
- Peix arrebossat (sense ou) amb enciam i pastanaga
- Gelat sense al·lèrgens

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles a la jardinera
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Pasta sense ou a la carbonara
- Llenguadina a l'andalusa (sense ou) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina) (sense ou)
- Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta sense ou (sense ou)
- Gall dindi estofat amb verdures
- Iogurt natural

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- Croquetes d'arròs i mill amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties (sense ou)
- Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures (fideus sense ou)
- Peix arrebossat (sense ou) amb enciam i blat de moro
- Gelat sense al·lèrgens

9

- Minestra de verdures
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Pasta sense ou al pesto
- Hamburguesa mixta amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Pasta sense ou a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs (sense ou)
- Botifarra amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures i bacó
- Peix a la planxa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa (sense ou)
- Pollastre arrebossat (sense ou) amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta sense ou amb formatge fresc (sense ou)
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Pasta sense ou a la bolonyesa
- Salsitxes amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques (sense ou)
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies (sense ou)
- Pollastre arrebossat (sense ou) amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- Pizza de gall dindi i formatge
- Croquetes d'arròs i mill i patates xips
- Gelat sense al·lèrgens

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc. BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



24

25

- Macarrons gratinats
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i pastanaga
- **Gelat sense al·lèrgens**

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles a la jardinera
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Espaguetis a la carbonara
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta amb ou dur
- Gall dindi estofat amb verdures
- Iogurt natural

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i blat de moro
- **Gelat sense al·lèrgens**

9

- Minestra de verdures
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Espirals al pesto (**sense fruits secs i sèsam**)
- Hamburguesa mixta amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Macarrons a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs
- Botifarra amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures i bacó
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa
- **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis a la bolonyesa
- Salsitxes amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies
- **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- Pizza de gall dindi i formatge
- Croquetes de pernil i patates xips
- **Gelat sense al·lèrgens**

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	24 	25 · Pasta sense ou gratinats · Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Gelat sense al·lèrgens	26 · Patata amb mongeta verda · Mandonguilles a la jardinera · Iogurt natural	27 · Arròs amb verdures · Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada
30 · Pasta sense ou a la carbonara · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	1 · Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina) (sense ou) · Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada	2 · Arròs amb tomàquet · Llom a la planxa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	3 · Amanida de pasta sense ou (sense ou) · Gall dindi estofat amb verdures · Iogurt natural	4 · Cigrons saltejats amb hortalisses · Croquetes d'arròs i mill amb enciam i pastanaga · Gelat de gel
7 · Amanida de llenties (sense ou) · Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	8 · Fideuà de verdures (fideus sense ou) · Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i blat de moro · Gelat sense al·lèrgens	9 · Minestra de verdures · Pollastre a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	10 · Pasta sense ou al pesto (sense fruits secs i sèsam) · Hamburguesa mixta amb patates fregides · Iogurt natural	11 · Crema de carbassó · Paella de calamar i rap al forn al estil del xef · Fruita de temporada
14 · Pasta sense ou a la napolitana · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	15 · Amanida d'arròs (sense ou) · Botifarra amb mongetes blanques · Fruita de temporada	16 · Cigrons saltejats amb verdures i bacó · Peix a la planxa amb tomàquet amanit · Gelat de gel	17 · Amanida russa (sense ou) · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i remolatxa · Iogurt de maduixa	18 · Amanida de pasta sense ou amb formatge fresc (sense ou) · Gall dindi al forn amb xampinyons · Fruita de temporada
21 · Patata i bròquil · Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Pasta sense ou a la bolonyesa · Salsitxes amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	23 · Empedrat de mongetes blanques (sense ou) · Rap al forn amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Arròs tres delícies (sense ou) · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb tomàquet amanit · Iogurt natural	25 · Pizza de gall dindi i formatge · Croquetes d'arròs i mill i patates xips · Gelat sense al·lèrgens

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.
BON ESTIU!



SENSE OU,
LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



24

25

- Pasta sense ou (sense gratinar)
- Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens i ou) amb enciam i pastanaga
- Gelat sense al·lèrgens

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles a la jardinera
- logurt natural sense lactosa

27

- Arròs amb verdures
- Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Pasta sense ou a la carbonara (sense làctics i bacó)
- Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens i ou) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina) (sense ou i formatge)
- Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta sense ou (sense ou i formatge)
- Gall dindi estofat amb verdures
- logurt natural sense lactosa

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- Croquetes d'arròs i mill amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties (sense ou i formatge)
- Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures (fideus sense ou)
- Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens i ou) amb enciam i blat de moro
- Gelat sense al·lèrgens

9

- Minestra de verdures
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Pasta sense ou al pesto (sense làctics)
- Hamburguesa mixta amb patates fregides
- logurt natural sense lactosa

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Pasta sense ou a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs (sense ou i formatge)
- Botifarra amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures (sense bacó)
- Peix a la planxa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa (sense ou i maionesa)
- Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens i ou) amb enciam i remolatxa
- logurt natural sense lactosa

18

- Amanida de pasta sense ou amb formatge fresc (sense ou i formatge)
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Pasta sense ou a la bolonyesa
- Salsitxes amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques (sense ou)
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies (sense ou, formatge i pernil dolç)
- Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens i ou) amb tomàquet amanit
- logurt natural sense lactosa

25

- Pizza sense al·lèrgens
- Croquetes d'arròs i mill i patates xips
- Gelat sense al·lèrgens

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Macarrons (**sense gratinar**)
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i pastanaga
- **Gelat sense al·lèrgens**

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles a la jardinera
- **logurt natural sense lactosa**

27

- Arròs amb verdures
- **Truita francesa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Espaguetis a la carbonara (**sense làctics i bacó**)
- **Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina) (**sense formatge**)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta amb ou dur (**sense formatge**)
- Gall dindi estofat amb verdures
- **logurt natural sense lactosa**

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties (**sense formatge**)
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i blat de moro
- **Gelat sense al·lèrgens**

9

- Minestra de verdures
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Espirals al pesto (**sense làctics**)
- Hamburguesa mixta amb patates fregides
- **logurt natural sense lactosa**

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Macarrons a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs (**sense formatge**)
- Botifarra amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures (**sense bacó**)
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa (**sense maionesa**)
- **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i remolatxa
- **logurt natural sense lactosa**

18

- Amanida de pasta (**sense formatge**)
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- **Truita francesa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis a la bolonyesa
- Salsitxes amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies (**sense formatge i pernil dolç**)
- **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb tomàquet amanit
- **logurt natural sense lactosa**

25

- **Pizza sense al·lèrgens**
- **Croquetes d'arròs i mill** i patates xips
- **Gelat sense al·lèrgens**

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Pasta sense traces (sense gratinar)
- Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga
- Gelat sense al·lèrgens

26

- Patata amb mongeta verda
- Llom a la planxa a la jardinera
- Fruita de temporada

27

- Arròs amb verdures
- Truita francesa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Pasta sense traces a la carbonara (sense làctics i bacó)
- Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina) (sense formatge)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta sense traces amb ou dur (sense formatge)
- Gall dindi estofat amb verdures
- Fruita de temporada

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- Croquetes d'arròs i mill amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties (sense formatge)
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures (fideus sense traces) (brou sense carn)
- Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i blat de moro
- Gelat sense al·lèrgens

9

- Minestra de verdures
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Pasta sense traces al pesto (sense làctics)
- Hamburguesa de pollastre amb patates fregides
- Fruita de temporada

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Pasta sense traces a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs (sense formatge)
- Botifarra amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures (sense bacó)
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa (sense maionesa)
- Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i remolatxa
- Fruita de temporada

18

- Amanida de pasta sense traces (sense formatge)
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita francesa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Pasta sense traces amb oli
- Salsitxes de porc amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies (sense formatge i pernil dolç)
- Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

25

- Pizza sense al·lèrgens
- Croquetes d'arròs i mill i patates xips
- Gelat sense al·lèrgens

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	24 	25 · Macarrons gratinats · Peix blanc a la planxa amb enciam i pastanaga · Gelat sense al·lèrgens	26 · Patata amb mongeta verda · Mandonguilles a la jardinera · Iogurt natural	27 · Arròs amb verdures · Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada
30 · Espaguetis a la carbonara · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada	1 · Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina) · Truita de carbassó amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada	2 · Arròs amb tomàquet · Llom a la planxa amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	3 · Amanida de pasta amb ou dur · Gall dindi estofat amb verdures · Iogurt natural	4 · Cigrons saltejats amb hortalisses · Croquetes d'arròs i mill amb enciam i pastanaga · Gelat de gel
7 · Amanida de llenties · Truita de patates amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	8 · Fideuà de verdures · Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i blat de moro · Gelat sense al·lèrgens	9 · Minestra de verdures · Pollastre a la planxa amb enciam i olives · Fruita de temporada	10 · Espirals al pesto (sense fruits secs i sèsam) · Hamburguesa mixta amb patates fregides · Iogurt natural	11 · Crema de carbassó · Paella de verdures · Fruita de temporada
14 · Macarrons a la napolitana · Lluç al forn amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	15 · Amanida d'arròs · Botifarra amb mongetes blanques · Fruita de temporada	16 · Cigrons saltejats amb verdures i bacó · Truita a la francesa amb tomàquet amanit · Gelat de gel	17 · Amanida russa · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i remolatxa · Iogurt de maduixa	18 · Amanida de pasta amb formatge fresc · Gall dindi al forn amb xampinyons · Fruita de temporada
21 · Patata i bròquil · Truita de formatge amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Espaguetis a la bolonyesa · Salsitxes amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	23 · Empedrat de mongetes blanques · Rap al forn amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Arròs tres delícies · Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb tomàquet amanit · Iogurt natural	25 · Pizza de gall dindi i formatge · Croquetes d'arròs i mill i patates xips · Gelat sense al·lèrgens

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.
BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Macarrons gratinats
- **Peix blanc a la planxa** amb enciam i pastanaga
- Gelat de xocolata i vainilla

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles a la jardinera
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Espaguetis a la carbonara
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta amb ou dur
- Gall dindi estofat amb verdures
- Iogurt natural

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i blat de moro
- Gelat de xocolata i vainilla

9

- Minestra de verdures
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Espirals al pesto
- Hamburguesa mixta amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- **Paella de verdures**
- Fruita de temporada

14

- Macarrons a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs
- Botifarra amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures i bacó
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa
- Nuggets de pollastre amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis a la bolonyesa
- Salsitxes amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies
- Pollastre arrebossat (**farina sense al·lèrgens**) amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- Pizza de gall dindi i formatge
- **Croquetes d'arròs i mill** i patates xips
- Gelat de xocolata i vainilla

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la **síndria** està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar **síndria**! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Macarrons gratinats
- Varetes de peix amb enciam i pastanaga
- Gelat de xocolata i vainilla

26

- Patata amb mongeta verda
- **Mandonguilles vegetals** a la jardinera
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- **Truita francesa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Espaguetis a la carbonara (**sense bacó**)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- **Peix a la planxa** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta amb ou dur
- **Mongetes blanques estofades** amb verdures
- Iogurt natural

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures (**sense caldo de carn**)
- Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro
- Gelat de xocolata i vainilla

9

- Minestra de verdures
- **Truita a la francesa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Espirals al pesto
- **Hamburguesa vegetal** amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Macarrons a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs
- **Mongetes blanques saltejades**
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures (**sense bacó**)
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa
- **Peix arrebossat** amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- **Truita francesa** amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis a la **bolonyesa vegetal**
- **Salsitxes vegetals** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- **Peix arrebossat** amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- **Pizza de formatge**
- **Croquetes d'arròs i mill** i patates xips
- Gelat de xocolata i vainilla

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Macarrons gratinats
- Varetes de peix amb enciam i pastanaga
- Gelat de xocolata i vainilla

26

- Patata amb mongeta verda
- **Mandonguilles vegetals** a la jardinera
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- **Truita francesa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Espaguetis a la carbonara (**sense bacó**)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta amb ou dur
- Gall dindi estofat amb verdures
- Iogurt natural

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures
- Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro
- Gelat de xocolata i vainilla

9

- Minestra de verdures
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Espirals al pesto
- **Hamburguesa vegetal** amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Macarrons a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs
- **Pollastre a la planxa** amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures (**sense bacó**)
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa
- Nuggets de pollastre amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis a la **bolonyesa vegetal**
- **Salsitxes de pollastre** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- Pizza de gall dindi i formatge
- **Croquetes d'arròs i mill** i patates xips
- Gelat de xocolata i vainilla

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Macarrons gratinats
- Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga
- Gelat de xocolata i vainilla

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles a la jardinera
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Espaguetis a la carbonara
- Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata i tomàquet) (sense tonyina)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta amb ou dur (sense tonyina)
- Gall dindi estofat amb verdures
- Iogurt natural

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- Croquetes d'arròs i mill amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- Amanida de llenties (sense tonyina)
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures
- Croquetes d'arròs i mill amb enciam i blat de moro
- Gelat de xocolata i vainilla

9

- Minestra de verdures
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Espirals al pesto
- Hamburguesa mixta amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- Paella de verdures
- Fruita de temporada

14

- Macarrons a la napolitana
- Truita francesa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs (sense tonyina)
- Botifarra amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures i bacó
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa (sense tonyina)
- Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta amb formatge fresc (sense tonyina)
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis a la bolonyesa
- Salsitxes amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques (sense tonyina)
- Truita francesa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies
- Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- Pizza de gall dindi i formatge
- Croquetes d'arròs i mill i patates xips
- Gelat de xocolata i vainilla

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc. BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Macarrons gratinats
- Varetes de peix amb enciam i pastanaga
- Gelat de xocolata i vainilla

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles a la jardinera (**sense pèsols**)
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

30

- Espaguetis a la carbonara
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina)
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta amb ou dur
- Gall dindi estofat amb verdures (**sense pèsols**)
- Iogurt natural

4

- **Patata amb verdura**
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Gelat de gel

7

- **Amanida d'arròs**
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures
- Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro
- Gelat de xocolata i vainilla

9

- Minestra de verdures (**sense pèsols**)
- Aletes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

10

- Espirals al pesto
- Hamburguesa mixta amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Macarrons a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs
- Botifarra (**sense mongetes blanques**)
- Fruita de temporada

16

- **Patata amb verdura**
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat de gel

17

- Amanida russa (**sense pèsols**)
- Nuggets de pollastre amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis a la bolonyesa
- Salsitxes amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- **Patata amb verdura**
- Rap al forn amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies (**sense pèsols**)
- Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- Pizza de gall dindi i formatge
- Croquetes de pernil i patates xips
- Gelat de xocolata i vainilla

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24



25

- Pasta sense gluten gratinats
- Peix arrebossat amb farina sense gluten amb enciam i pastanaga
- Gelat sense al·lèrgens

26

- Patata amb mongeta verda
- Mandonguilles vegetals a la jardinera
- Iogurt natural

27

- Arròs amb verdures
- Truita francesa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

30

- Pasta sense gluten a la carbonara (sense bacó)
- Llenguadina a l'andalusa (farina sense gluten) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

1

- Amanida d'estiu (patata, tomàquet i tonyina)
- Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

2

- Arròs amb tomàquet
- Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

3

- Amanida de pasta sense gluten amb ou dur
- Gall dindi estofat amb verdures
- Iogurt natural

4

- Cigrons saltejats amb hortalisses
- Croquetes d'arròs i mill sense gluten amb enciam i pastanaga
- Gelat sense al·lèrgens

7

- Amanida de llenties
- Truita de patates amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Fideuà de verdures (fideus sense gluten)
- Peix arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i pastanaga
- Gelat sense al·lèrgens

9

- Minestra de verdures
- Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

10

- Pasta sense gluten al pesto
- Gall dindi a la planxa amb patates fregides
- Iogurt natural

11

- Crema de carbassó
- Paella de calamar i rap al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

14

- Pasta sense gluten a la napolitana
- Lluç al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15

- Amanida d'arròs
- Pollastre a la planxa amb mongetes blanques
- Fruita de temporada

16

- Cigrons saltejats amb verdures (sense bacó)
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Gelat sense al·lèrgens

17

- Amanida russa
- Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i remolatxa
- Iogurt de maduixa

18

- Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc
- Gall dindi al forn amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Patata i bròquil
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

22

- Pasta sense gluten amb oli
- Salsitxes de pollastre amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- Empedrat de mongetes blanques
- Rap al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24

- Arròs tres delícies (sense pernil dolç)
- Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

25

- Pizza sense gluten de formatge
- Croquetes d'arròs i mill sense gluten i patates xips
- Gelat sense al·lèrgens

SÍNDRIA: LA FRUITA ESTRELLA DE L'ESTIU

Al juliol, la síndria està en el seu millor moment. Refrescant i dolça, és ideal per combatre la calor. Conté més del 90% d'aigua. Hi ha moltes maneres delicioses i creatives de menjar síndria! Aquí tens algunes idees: en amanides, batut o smoothie, granissat o gelat casolà, a la brasa o amb iogurt o formatge fresc.

BON ESTIU!

