

28 juny	29 juny	30 juny	1 JULIOL	2 juliol
Vichissoyse Llom amb bresa Fruita	Amanida de lletíes Truita de patates amb enciam logurt	Arròs tres delícies Lluç amb amanida Fruita	Amanida alemanya Pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Macarrons a la bolonyesa Croquetes amb enciam Fruita
5 juliol	6 juliol	7 juliol	8 juliol	9 juliol
Saltejat de verdures Mongeta blanca guisada Fruita	Espirals carbonarà Salsitxes amb amanida Fruita	Bròquil amb patata Pollastre amb salsa de pastanaga Fruita	Arròs a la cubana Estofat de vedella amb patata logurt	Amanida d'estiu Lluç al forn amb amanida Fruita
12 juliol	13 juliol	14 juliol	15 juliol	16 juliol
Amanida de pasta Mandonguilles amb tomàquet Fruita	Crema de porros Magra de porc estofat logurt	Ensaladilla russa Ous amb pisto Fruita	Arròs amb tomàquet Salmó amb amanida Fruita	Wook de verdures amb arròs Lletíes estofades Fruita
19 juliol	20 juliol	21 juliol	22 juliol	23 juliol
Tricolor de verdures Bacallà amb seques Fruita	Arròs a la cubana Pollastre amb amanida Fruita	Crema de verdures Canelons amb beixamel Fruita	Pèsols amb patates Llom amb ceba logurt	Sopa jardineria Truita de patates amb enciam Fruita
26 juliol	27 juliol	28 juliol	29 juliol	30 juliol
Mongeta verda amb patata Mandonguilles a la jardineria Fruita	Espaguetis amb tomàquet Ous ranxera Fruita	Saltejat de verdures Fricandó de vedella Fruita	Sopa d'au Pizza permil dolç i formatge Fruita	Cigrons estofats Bacallà a la marinera logurt

Iniciem la temporada **d'estiu**, per això proposem una sèrie de plats apropiats per aquesta època, com son les amanides fredes; amanida de pasta, ensaladilla russa, amanida alemanya, arròs a la cubana, amanida de llegums, vichissoyse y fruita fresca i de temporada (meló, síndria, préssec i albercoc). Per tal de contrarestar l'ambient calorós i mantenir-nos ben hidratats.

Valors nutricionals del menú de mig dia per a nens de 6m a 3 anys: **Primera setmana:** 397 Kcal – 45g CH – 12,32 Lip – 24,7 Prot **Segona setmana:** 378 Kcal – 42,4 g CH – 11,42 Lip – 23,8 Prot **Tercera setmana:** 401 Kcal – 45g CH – 14,22 Lip – 25,2 Prot **Quarta setmana:** 388 Kcal – 45g CH – 12,32 Lip – 24,7 Prot **Cinquena setmana:** 413 Kcal – 49g CH – 13,2 Lip – 25,1 Prot

Direcció del centre:

Responsable higiènic:

Dietista Nutricionista
Claudia Real Gomez
CAT001859

