



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
				Vacances d'estiu
4	5	6	7	8
Vacances d'estiu	Vacances d'estiu	Vacances d'estiu	Vacances d'estiu	Vacances d'estiu
11	12	13	14	15
Vacances d'estiu	1er: Macarrons a la bolonyesa 2on: Truita de pernil salat amb enciam i remolatxa Postres: Fruita del temps <i>Lluç arrebossat amb farina integral i amanida d'arròs. logurt</i>	1er: Cigrons estofats amb costella 2on: Platíja al forn amb all i juliver i enciam, olives i pastanaga Postres: Gelat <i>Pinxo de pollastre i verdures amb saltejat de pèsols. Fruita</i>	1er: Crema freda de porro amb rostes de pa 2on: Escalopa a la milanesa i patates al forn amb romaní. Postres: Fruita del temps <i>Amanida de patata amb ou dur, enciam de roure, ruca i maionesa casolana. Fruita</i>	1er: Arròs saltat amb cansalada 2on: Medalló de lluç al forn amb pebrot verd, vermell i albergínia Postres: Fruita del temps <i>Sopa de pasta amb truita a la francesa i gaspatxo</i>
18	19	20	21	22
1er: Fideus a la cassola 2on: Mandonguilles amb sèpia a la jardinera Postres: Fruita del temps <i>Saltejat d'arròs amb bròquil i ou. logurt</i>	1er: Crema de carbassó amb formatget amb rostes de pa 2on: Daus de bacallà al forn amb patates Postres: Fruita del temps <i>Amanida de quinoa amb enciam, tomàquet i cogombre. Fruita</i>	1er: Arròs amb salsa de tomàquet 2on: Pollastre rostit amb herbes aromàtiques, enciam, ceba i olives Postres: Fruita del temps <i>Cus-cus amb pebrot verd, vermell i groc i ou ferrat a la planxa. Fruita</i>	1er: Minestra de verdures amb patata 2on: Llom a la planxa amb rodanxes de tomàquet amanit Postres: logurt <i>Suprema de salmó al forn amb amanida de pasta. Fruita</i>	1er: Llenties guisades amb arròs 2on: Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i blat de moro Postres: Fruita del temps <i>Crema de verdures i filet de lluç amb patata al microones. Fruita</i>
25	26	27	28	29
1er: Arròs tres delícies 2on: Truita de formatge amb enciam, cogombre i ceba Postres: Fruita del temps <i>Cus-cus amb carn picada i salsa de tomàquet amb amanida. Fruita</i>	1er: Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, pastanaga) 2on: Lluç guisat amb patata i samfaina Postres: Fruita del temps <i>Bunyols de bacallà amb farina d'arròs i amanida. Fruita</i>	1er: Crema freda de carbassó amb rostes de pa 2on: Pollastre amb prunes i poma al forn Postres: logurt <i>Amanida de pasta amb gambetes pelades. Fruita</i>	1er: Llenties guisades amb patata 2on: Rodó de gall d'indi amb enciam, tomàquet amanit i olives Postres: Fruita del temps <i>Truita d'albergínia amb galetes d'arròs. Fruita</i>	1er: Tallarines a la napolitana 2on: Hamburguesa mixta amb enciam i pastanaga Postres: Fruita del temps <i>Gaspatxo i medalló de bacallà amb patates fregides. logurt</i>

Si un infant rebutja un àpat no l'obliguis a menjar, proporciona-li eines que facilitin l'adquisició de l'hàbit de tastar-ho i promou activitats positives davant el menjar; seu amb ell, acompanya'l en l'àpat, arriba a pactes i motiva'l amb dinàmiques.



Som el que mengem, viu amb salut. Cuida't.