

Juny 25 Casal d'estiu

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

23

Amanida russa

Hamburguesa casolana amb xips

Kcal 740 Lip. 30 g
Prot. 33 g H.C.: 79 g

Pa i fruita fresca

24

Festa

25

Pasta amb salsa de verdures

Filet de peix arrebossat amb tomàquet provençal

Kcal 750 Lip. 31 g
Prot. 32 g H.C.: 80 g

Pa i fruita fresca

26

Amanida d'estiu amb patata

Pollastre rostit a la catalana

Kcal 720 Lip. 31 g
Prot. 29 g H.C.: 77 g

Pa i iogurt

27

Menú Asiàtic

Arròs tres delícies

Rotllets de primavera al forn amb amanida

Kcal 730 Lip. 30 g
Prot 31 g H.C.: 78 g

Pa i fruita fresca

30

Llenties guisades

Truita francesa amb formatge i amanida

Kcal 740 Lip. 30 g
Prot. 32 g H.C.: 79 g

Pa i fruita fresca

tuapetito
HEALTHY TAKE AWAY



Per cuidar-te del sol a l'estiu, segueix aquests consells:

Evita

l'exposició directa al sol entre les 10 i les 16 hores.
Fes servir protector solar amb factor major a 30.
Vesteix roba lleugera i de colors clars, i utilitza barrets o gorres.
Busca l'ombra durant les hores escaig de sol.
Evita l'activitat física intensa a les hores de més calor.

La temperatura de sortida és en els plats calents superior a 80°, i en els plats freds inferior a 3°.
Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.



Aliments ecològics



Productes de proximitat

