

JULIOL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>L'estiu ja és aquí, un moment de l'any molt esperat.</i></p> <p>I amb ell, arriben els casals, on els infants i joves tenen l'oportunitat de gaudir de grans experiències!</p> <p><b>Volem que el moment de l'àpat acompanyi de manera especial aquestes vivències.</b></p> <p>L'oferta gastronòmica segueix els mateixos criteris que seguim en l'elaboració dels menús al llarg del curs i, alhora, tenim en compte que el casal té unes connotacions diferents que el curs escolar i adaptem aquestes característiques als menús per a aquesta època.</p> <p>Els nostres menús tindran en compte les necessitats nutricionals dels infants i joves del casal i cuinarem aliments rics en aigua com, per exemple, sopes fredes, fruites i verdures.</p>	<p><b>3</b> Crema de pastanaga</p> <p>Pizza (s/g) de pernil dolç amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn (s/g) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Amanida de cigrons (s/g)</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Macarrons (s/g) italiana</p> <p>Hamburguesa de vedella planxa, enciam i b.moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Amanida d'estiu</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) amb cogombre i pastanaga</p> <p>Gelat (s/al·lèrg.)</p>
	<p><b>10</b> Amanida d'arròs</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b> Empedrat de mongetes (s/g)</p> <p>Lluç andalusa (s/g) amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Espaguetis (s/g) amb verdures</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de porc (s/g) amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Amanida d'espirlals (s/g)</p> <p>Gall de St. Pere arrebossat (s/g) amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>
	<p><b>17</b> Sopa de galets (s/g)</p> <p>Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Cigrons (s/g) amb pebrot vermell, pastanaga i vinagreta</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Amanida de llacets (s/g)</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb salsa verda i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Amanida de llenties (s/g)</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs tres delícies</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) amb xips</p> <p>logurt natural</p>
	<p><b>24</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Mandonguilles de vedella (s/g) amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Amanida de mongetes seques (s/g)</p> <p>Pollastre al forn amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Amanida d'espirlals</p> <p>Lluç arrebossat (s/g) amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> <b>FI DE CASAL</b> Crema de carbassó</p> <p>Pizza (s/g) de pernil dolç amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat (s/al·lèrg.)</p>

**Gaudeix, cuida't i hidrata't**



Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell **Marca Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



**Sal**



**Sucres**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**