



Insitut Escola Coves d'en Cimany



corerestauracio.com
 @corerestauracio
 @CORErestauracio



SUGGERIMENTS DE SOPARS

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Amanida de quinoa amb alvocat Truita de xapinyons Fruita	2 Verdura amb patata Falàfel de cigrons amb amanida Fruita	3 Crema de meló Gall d'indi a la planxa Fruita	4 Amanida de síndria i formatge feta Truita de patates Fruita	5 Crema d'espàrrecs Mini hamburgueses d'au Fruita
8 Crema de verdures Peix al forn Fruita	9 Lasanya de verdures Croquetes casolanes Fruita	10 Crema de verdures Conill al forn Fruita	11 Brou d'au amb pasta Tofu amb verdures saltades Fruita	12 Verdura amb patates Pollastre al forn Fruita
15 Pasta amb salsa de pesto Broqueta de sopia Fruita	16 Amanida de pasta Peix a la planxa Fruita	17 Gaspatxo Pollastre a la planxa Fruita	18 Verdura amb patata Lluç al forn Fruita	19 Verdures amb patates Truita francesa amb tofu Fruita
22	23	24	25	26
29	30	BONES VACANCES D'ESTIU!		

Es recomana cuinar amb **olis saludables**
 Es recomana menjar **pa integral**
 Sempre beure **aigua** acompanyant els sopars
 Limitar els aliments processats i optar per opcions **naturals i casolanes**
 Aquest mes les fruites de temporada són: **poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló**

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya
 Al·lèrgens: **Reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies

- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACIS
- 3 OUS
- 4 PEIX
- 5 CACAUETS
- 6 SOJA
- 7 LLET
- 8 FRUITS DE GLOSCA
- 9 API
- 10 MOSTASSA
- 11 SESAM
- 12 SULFITS
- 13 TRAMUSSOS
- 14 MOL·LUSC



- PRODUCTES DE PROXIMITAT**
- PRODUCTES DE TEMPORADA**
- PEIX FRESC SEGONS MERCAT**
- PROTEÏNA VEGETAL**