



SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR MENÚ DE JUNY

DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	ESPAGUETIS BOLOGNESA	LLENTIES ESTOFADES	BROU COLAT DE VERDURES	PAELLA DE VERDURES
	LLENGUADO A L'ADOBIA AMB AMANIDA MIXTA	PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA	PILOTES CASOLANES AMB PATATES I VERDURES	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA MIXTA
	FRUITA	IOGURT	FRUITA	POLO VAINILLA
	CREPS DE POLLASTRE AMB VERDURES SALTETJADES	RAP BULLIT AMB PATATA, MONGETES I PASTANAGA	AMANIDA DE PASTA I VERDURES AMB TROSSOS D'ÍNDIOT	LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA, TOMÀTIGA, PORROS I PARMESÀ
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
PURE DE CARABASSA	MACARRONS AMB SANFAINA	BROU COLAT DE VERDURES I PASTA	ARRÒS DE PEIX	CIGRONS ESTOFATS
PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I AMANIDA	SALMÓ AL FORN AMB VERDURES	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I TOMÀTIGA	TRUITA ESPANYOLA AMB CARABASSÍ	LLENGUADO PANAT AMB AMANIDA MIXTA
FRUITA	FRUITA	PETIT SUISSÉ	GELAT	FRUITA
LLOM DE LLENGUADO ARREBOSSAT AMB ARRÒS SALTETJAT I VERDURES	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VARIADA	AGUIAT DE CALAMAR AMB ARRÒS, PESSOLS, PASTANAGA I MONGETES	AMANIDA PA AMB OLI MIXTE	POLLASTRE A LA PLANXA AMB TUMBET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
LLENTIES ESTOFADES	ESPAGUETIS SALTETJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	CANELONS ROSSINI	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	SOPA DE BULLIT
SALXITXES FRESQUES AMB PATATES I AMANIDA	LLUÇ A LA MALLORQUINA	TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA MIXTA	LLENGUADO AL FORN AMB VERDURES	ESCALOP D'ÍNDIOT AMB PATATILLA, GELAT, TARONGES, CARAMELS....
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA
AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATES I VERDURES	CREMA DE CARABASSÍ BISTEC A LA PLANXA AMB PURE DE PATATA I TOMÀTIGA	ENSALADILLA RUSSA AMB RAP BULLIT	LLOM A LA PLANXA AMB FORMATGE I AMANIDA DE PASTA	FRUITA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA

**LES FRUITES QUE ES SERVIRAN AQUEST MES SON:
MADUIXES, PLATANS I SANDIA**

Recordam que part de les verdures que s'utilitzen als menús provenen de conreus d'agricultura ecològica de Mallorca

La proposta de sopars complementaris està a la zona ombrejada i en lletra cursiva



L'OCI ACTIU

La televisió, l'ordinador, la videoconsola i passar massa estona assegut, formen cada vegada més una part essencial del nostre temps lliure. Amb l'oci actiu es pretén evitar aquesta rutina i gaudir de l'estiu emprant el temps lliure a realitzar activitats físiques que aporten entreteniment i benefici per a la salut.

- Neda al mar o piscina, practica vela, piragüisme, submarinisme i, a més, juga a diversos esports a les platges.
- Organitza excursions a la muntanya a peu, en bici, cavall etc.
- Participa en les activitats lúdiques que organitza el teu ajuntament: gimcanes, ballades populars i jocs tradicionals.
- Participa en esports organitzats o informals utilitzant les instal·lacions esportives del teu municipi.
- Alterna activitats lúdiques de lectura i cinema amb algun esport.
- Hi ha un munt d'esports per triar: natació, piragüisme, equitació, patinatge, golf, atletisme, ciclisme, futbol, bolei, bàsquet, arts marcial, tenis, anar al gimnàs, balls, vela...
- Manté una bona hidratació amb l'aigua, fruites i verdures i no oblidis de protegir-te del Sol adequadament i d'evitar accidents.