



JUNY 2012

MES JUNY 94,72 €

VALS 6,50 €



BON ESTIU

				DIVENDRES 1	
				LLENTIES ESTOFADES AMB ESPINACS	
				PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES	
				POLO	
				AMANIDA VARIADA TRUITA DE PATATES	
				FRUITA	
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	
ARRÒS AMB TOMÀTIGA	CANELONS ROSSINI	PURÉ DE VERDURES	ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA	CIGRONS AMB BLEDES	
CROQUETES CASOLANES AMB AMANIDA	TRUITA DE CARABASSÍ AMB TOMÀTIGA TREMPADA	FILET CAPOLAT A LA PLANXA AMB PATATES I PEBRES	LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES, CEBA I TOMÀTIGA	
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	
LLUÇ AL FORN PATATA, PORRO, CARABASSÍ, TOMÀTIGA	AMANIDA DE PASTA PITRERA DE POLLASTRE FILETEJADA A LA PLANXA	AMANIDA VARIADA TRUITA DE PATATES I CEBA	COUSCOUS SALTEJAT AMB VERDURES I LLOM FILETEJAT	AMANIDA VARIADA PIZZA DE TONYINA I XAMPINYONS	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	
SOPA DE PEIX	ARRÒS AMB PÈSSOLS	LLENTIES ESTOFADES	ESPAGUETIS BOLOGNESA	SOPA DE BULLIT	
TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA	BUNYOLS DE BACALLÀ AMB TOMÀTIGA TREMPADA	PILOTES CASOLANES AMB VERDURES I PATATES	LLENGUADO A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA	BULLIT	
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	
BULLIT DE PATATA PASTANAGA I MONGETES AMB LLUÇ	PASTA SALTEJADA AMB BRÒCOLI, PASTANAGA I LLOM FILETEJAT	AMANIDA VARIADA TRUITA DE PATATES	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I POLLASTRE AMB ROMANÍ	AMANIDA VARIADA PA AMB OLI	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	
PURÉ DE VERDURES	AMANIDA DE PASTA	PAELLA DE VERDURES	CIGRONS AMB ESPINACS	SOPA DE CARAGOLA	
LLOM A LA MALLORQUINA	ABADEJO A L'ADOBÀ AMB LLETUGA I OLIVES	PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA MIXTA	PIZZA DE TONYINA AMB AMANIDA DE TOMÀTIGA	ESCALOP D'INDIOT AMB PATATES CHIPS, XUXES, TARONJADA....	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	PETIT SUISSÉ	
AMANIDA DE PATATA LLUÇ AL FORN AMB TIRES DE PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, CEBA, PORROS I TOMÀTIGA	COUSCOUS SALTEJAT VERDURES I RAP	PASTA SALTEJADA AMB VERDURES I BISTEC DE VEDELLA	AMANIDA VARIADA TRUITA DE PATATES	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	

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 marcials, 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.

**EN OMBREJAT, LES PROPOSTES DE SOPARS ELABORADES PER LA NOSTRA DIETISTA-NUTRICIONISTA
 TOTS ELS MENÚS AMB PA I AIGUA MINERAL, PODRIÉN VARIAR PER CAUSES DE FORÇA MAJOR**