

DILLUNS

1

Crema de verdures

Macarrons integrals amb
bolonyesa vegetal

Amanida, pa integral i
fruita

DIMARTS

2

Amanida d'arròs

Fricandó de vedella

Amanida, pa blanc i fruita

DIMECRES

3

Cigrons saltats

Truita de patates

Tomàquet al forn, pa
integral i fruita

DIJOUS

4

PÍCNIC

DIVENDRES

5

Patata i brócoli

Pollastre a la mel

Amanida, pa integral i iogurt

SAPS QUE...

- El **meló** és una fruita d'estiu molt refrescant, lleugerament dolça, molt diurètica que poden consumir-la els nens diabètics tenint en compte la racció d'hidratre de carboni diaris
- La **síndria** és una fruita amb molta aigua, refrescant i amb poques calories. Ajuda a combatre la set i afavoreix l'aport de vitamines i sals minerals que es perden a través de la suor.