



# JUNY JUNIO



Ver el cielo en verano es  
poesía, aunque no esté  
escrito en ningún libro...



Veure el cel a l'estiu és  
poesía, encara que no estiga  
escrit en cap llibre...



## \*PROPOSTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

| LUNES / DILLUNS / MONDAY  | MARTES / DIMARTS / TUESDAY   | MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY  | JUEVES / DIJOUS / THURSDAY   | VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY  |
|---|--|---|--|---|
|   |  |   |  |   |
| <b>3</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Peix blau amb albergínia i pebrera torrades. logurt<br>Pescado azul con berenjena y pimiento asados. Yogur. | <b>4</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Gaspatxo. Llom. Fruita. Gazpacho. Lomo. Fruita.  | <b>5</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Amanida amb fesols. Truita. Fruita. Ensalada con alubias. Tortilla. Fruita.                                       | <b>6</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Crema de verdures. Mer a la planxa. Fruita. Crema de verduras. Mero a la planxa. Fruita.   | <b>7</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Amanida amb tomaca i formatge. Hamburguesa de lletilles. Fruita. Ensalada de tomate y queso. Hamburguesa de lentejas. Fruita. |
| <b>10</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Quinoa amb cogombre i remolatxa. Truita. Fruita. Quinoa con pepino y remolacha. Tortilla Fruita.           | <b>11</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Arròs amb xampinyons. Abadejo. logurt. Arroz con champiñones. Bacalao. Yogur.         | <b>12</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Amanida amb cogombre i anous. Truita. Fruita. Ensalada con pepino y nueces. Tortilla. Fruita.                    | <b>13</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Bajoques saltejades amb pernil. Hamburguesa. Fruita. Judías verdes salteadas con jamón. Hamburguesa. Fruita.                                    | <b>14</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Salmó amb carabassí a la planxa. Fruita. Salmón con calabacín a la plancha. Fruita.  |
| <b>17</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Amanida amb formatge i crostons de pa. Lluç. logurt. Ensalada con queso y picatostes. Merluza. Yogur.      | <b>18</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Amanida amb cigrons i ou poché. Fruita. Ensalada con garbanzos y huevo poché. Fruita. | <b>19</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Torrat d'albergínia i pebre. Truita de creïlla. Fruita. Berenjena y pimiento asados. Tortilla de patata. Fruita. | <b>20</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>Meló amb pernil. Mini-pizza amb rodanxes d'albergínia i formatge. Fruita. Melón con jamón. Mini-pizza con rodajas de berenjena y queso. Fruita. | <b>21</b><br><b>SOPAR · CENA · DINNER</b><br>   |
|   |  |   |  |   |
|   |  |   |  |   |
|   |  |   |  |   |