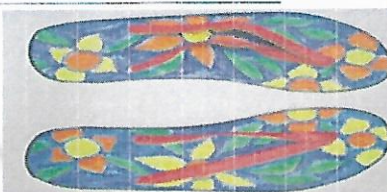



**CATERING  
CANTABRICO, S.L.**

**OBERT  
per  
VACANCES**



MENÚ JUNY-17					DEL 26 AL 30 DE JUNY
					
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	
Pasta italiana.  Peix Cantàbrico amb amanida Fruita natural	Amanida russa.  Croquetes de l'avia amb enciam. Fruita fresca	Amanida de cigrons  Pit de pollastre amb guarnició. Fruita de temporada.	Arròs amb tomàquet  Hamburgueses amb patates xips Fruita segons mercat	Canelons al forn amb beixamel Truita a la francesa amb enciam Làctic	<p><b><u>RECOMANACIONS PER L'ESTIU</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beveu aigua fresca i suc de fruita.</li> <li>- Refresqueu-vos sovint.</li> <li>- No prengueu begudes alcohòliques.</li> <li>- Eviteu els menjars molt calents.</li> </ul> <p>A l'estiu convé optar per una alimentació fresca i variada, rica en fruites i verdures. La varietat de fruites d'aquesta època de l'any fa més fàcil seguir la recomanació de menjar, almenys, cinc racions de fruita i verdura al dia.</p> <p>.. També podeu congelar fruita fresca i després batre-la. Amb plàtans queda un gelat boníssim i no cal afegir-hi ni sucre ni nata. Tindreu un gelat deliciós fet només amb fruita!</p>