



Proposta de dinar i sopar pel mes de juliol

Arriben les verdures de la família de les [solanàcies](#): **patates, tomàquets, pebrots i albergínies.**
També trobem **carbassons i la mongeta tendra**
Fruites de pinyols: albercoc, préssec, nectarina, paraguaià i prunes
Peres llimoneres, melons, síndries i fruits del bosc



DINAR	Tabulé de lleties amb tomàquet, pebrot, ceba i olives Pit de pollastre a la planxa amb herbes provençals Postres: Préssec
SOPAR	Amanida amb daus de síndria, formatge feta i menta fresca Sardines al forn amb carbassó a la planxa Postres: Iogurt natural amb un grapat de fruits del bosc