

DILLUNS

22 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tires de calamar fregit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

29 Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Trita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

6 Macarrons amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Salmó amb salsa *teriyaki*
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

13 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20 Espirals amb sofregit de tomàquet

Croquetes de rostit
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

23 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Macarrons amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

logurt de La Fageda

30 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7 Ensaladilla russa
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga, olives i maionesa

Pernilets de pollastre al forn
amb xampinyons

Fruita del temps

14 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pit de pollastre arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Lluç al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

24

SANT JOAN

1 Arròs saltat
amb pernil dolç i ceba

Lluç amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

8 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Trita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

15 Espirals amb pesto d'alfàbrega
i formatge

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

logurt de La Fageda

DIJOUS

25 Amanida de lleties amb tonyina,
olives i blat de moro

Trita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

2 Cigrons amb tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

9 Amanida d'arròs amb tomàquet,
olives i blat de moro

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Amanida de lleties amb tonyina,
olives i blat de moro

Trita a la francesa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

23

PÍCNIC

DIVENDRES

26 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

3 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pizza casolana de formatges
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

10 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pipes

Fruita del temps

17 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

24 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb patates fregides

Fruita del temps

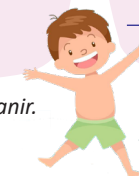
Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Els menús s'adaptaran segons les intoleràncies i/o al·lèrgies alimentàries.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.





CASAL D'ESTIU JUNY-JULIOL 2026

MENÚ OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

FUNDACIÓ
CHAMPAGNAT

DILLUNS

22 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tires de calamar fregit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

29 Espirals amb salsa de xampinyons

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

6 Macarrons amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Salmó amb salsa *teriyaki*
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

13 Crema de verdures amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

20 Espirals amb sofregit de tomàquet

Croquetes de bacallà
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

23 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Macarrons amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

logurt de La Fageda

30 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Delícies de soja arrebossades
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7 Ensaladilla russa
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga, olives i maionesa

Delícies de soja
amb xampinyons

Fruita del temps

14 Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Lluç al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

24 **SANT JOAN**

1 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Lluç amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

8 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

15 Espirals amb pesto d'alfàbrega
i formatge

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Delícies de soja amb salsa

logurt de La Fageda

DIJOUS

25 Amanida de llenties amb tonyina,
olives i blat de moro

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

2 Cigrons amb tomàquet

Croquetes de bolets
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

9 Amanida d'arròs amb tomàquet,
olives i blat de moro

Tires de mozzarella fregida
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Amanida de llenties amb tonyina,
olives i blat de moro

Truita a la francesa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

PÍCNIC

DIVENDRES

26 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

3 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pizza casolana de formatges
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

10 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

17 Arròs amb sofregit de tomàquet

Delícies de soja amb salsa

Fruita del temps

24 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Tires de mozzarella fregida
amb patates fregides

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Els menús s'adaptaran segons les intoleràncies i/o al·lèrgies alimentàries.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



DILLUNS

22 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tires de calamar fregit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

29 **Pasta*** a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

6 **Pasta*** amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Salmó amb salsa 'teriyaki'*
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

13 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

**Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet***

Fruita del temps

20 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

23 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pasta* amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

logurt de La Fageda

30 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat*
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7 Ensaladilla russa
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga, olives i maionesa

Pernilets de pollastre al forn
amb xampinyons

Fruita del temps

14 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pit de pollastre arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Lluç al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

24 **SANT JOAN**

1 Arròs saltat
amb pernil dolç i ceba

Lluç amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

8 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

15 **Pasta***
amb pesto d'alfàbrega i formatge

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

logurt de La Fageda

DIJOUS

25 **Amanida de cigrons**
amb tonyina, olives i blat de moro

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

2 Cigrons amb tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

9 Amanida d'arròs amb tomàquet,
olives i blat de moro

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 **Amanida de cigrons**
amb tonyina, olives i blat de moro

Truita a la francesa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

23 **PÍCNIC**

DIVENDRES

26 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

3 Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Pizza casolana de formatges*
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

10 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat*
amb enciam i pipes

Fruita del temps

17 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

24 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb patates fregides

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.

Els menús s'adaptaran segons les intoleràncies i/o al·lèrgies alimentàries.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense gluten



CASAL D'ESTIU JUNY-JULIOL 2026

MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS

22 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tires de calamar fregit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

29 **Espirals saltats
amb bacó i oli d'oliva**

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

6 **Macarrons amb sofregit
de tomàquet i formatge sense lactosa**

Salmó amb salsa teriyaki
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

13 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20 Espirals amb sofregit de tomàquet

Croquetes de rostit
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

23 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

**Macarrons amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge sense lactosa**

logurt de La Fageda sense lactosa

30 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7 Ensaladilla russa
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga, olives i maionesa

Pernilets de pollastre al forn
amb xampinyons

Fruita del temps

14 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pit de pollastre arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Lluç al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

24 **SANT JOAN**

1 Arròs saltat
amb pernil dolç i ceba

Lluç amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

8 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda sense lactosa

15 Espirals
amb pesto d'alfàbrega i formatge

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

logurt de La Fageda sense lactosa

DIJOUS

25 Amanida de llenties amb tonyina,
olives i blat de moro

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

2 Cigrons amb tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

9 Amanida d'arròs amb tomàquet,
olives i blat de moro

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Amanida de llenties amb tonyina,
olives i blat de moro

Truita a la francesa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

PÍCNIC

DIVENDRES

26 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
enciam i tomàquet

Fruita del temps

3 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

**Pizza casolana de formatge sense
lactosa amb enciam i olives**

logurt de La Fageda sense lactosa

10 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pipes

Fruita del temps

17 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

24 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb patates fregides

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Els menús s'adaptaran segons les intoleràncies i/o al·lèrgies alimentàries.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense lactosa

CASAL D'ESTIU JUNY-JULIOL 2026

MENÚ SENSE OU

DILLUNS

22 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tires de calamar fregit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

29 **Pasta*** a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Lluç a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

6 **Pasta*** amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Salmó amb salsa *teriyaki*
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

13 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20 **Pasta*** amb salsa de xampinyons

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

23 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pasta* amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

logurt de La Fageda

30 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7 **Ensaladilla russa**
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga, olives i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb xampinyons

Fruita del temps

14 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pit de pollastra a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

24

SANT JOAN

1 Arròs saltat
amb pernil dolç i ceba

Lluç amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

8 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Bacallà a la planxa
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

15 **Pasta***
amb pesto d'alfàbrega i formatge

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

logurt de La Fageda

DIJOUS

25 Amanida de llenties amb tonyina,
olives i blat de moro

Lluç a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

2 Cigrons amb tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

9 Amanida d'arròs amb tomàquet,
olives i blat de moro

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Amanida de llenties
amb tonyina, olives i blat de moro

Lluç a la planxa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

23

PÍCNIC

DIVENDRES

26 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
enciam i tomàquet

Fruita del temps

3 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pizza casolana de formatges*
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

10 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

17 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tall rodó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

24 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb patates fregides

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

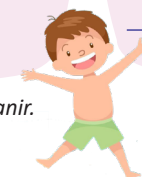
Els menús s'adaptaran segons les intoleràncies i/o al·lèrgies alimentàries.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense ou



DILLUNS

22 Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

29 Espirals a la carbonara
amb bacó i crema de llet

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

6 Macarrons amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Gall dindi a la planxa
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

13 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20 Espirals amb sofregit de tomàquet

Croquetes de rostit
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

23 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Macarrons amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

logurt de La Fageda

30 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Gall dindi arrebossat
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

7 Ensaladilla russa
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga, olives i maionesa

Pernilets de pollastre al forn
amb xampinyons

Fruita del temps

14 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pit de pollastre arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

21 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIMECRES

24

SANT JOAN

1 Arròs saltat
amb pernil dolç i ceba

Llom de porc a la planxa
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

8 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

15 Espirals
amb pesto d'alfàbrega i formatge

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

logurt de La Fageda

DIJOUS

25 Amanida de llenties
amb tonyina, olives i blat de moro

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

2 Cigrons amb tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

9 Amanida d'arròs amb tomàquet,
olives i blat de moro

Gall dindi a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 **Amanida de llenties
amb olives i blat de moro**

Truita a la francesa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

PÍCNIC

DIVENDRES

26 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Gall dindi a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

3 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Pizza casolana de formatges
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

10 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pipes

Fruita del temps

17 Arròs amb sofregit de tomàquet

Tallr odó de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

24 Crema tèbia de verdures
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb patates fregides

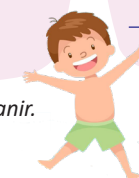
Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avis, en funció de les necessitats del servei.

Els menús s'adaptaran segons les intoleràncies i/o al·lèrgies alimentàries.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.





DILLUNS

22

Sopa de meló
Ous remenats amb pernil dolç i amanida
logurt

29

Espinacs a la catalana
Calamars a la planxa amb amanida
Fruita del temps

6

Bròquil amb patata
Gall dindi arrebossat amb amanida
Fruita del temps

13

Arròs salvatge amb verdures
Bacallà al forn amb ceba confitada
Fruita del temps

20

Guacamole amb dips de blat de moro
Fajitas de gall dindi amb verdures
Fruita del temps

DIMARTS

23

Pèsols amb patata
Peix blanc enfarinat amb amanida
Fruita del temps

30

Amanida variada
Llom de porc a la planxa amb flam d'arròs salvatge
Fruita del temps

7

Arròs amb verdures
Sípia a la planxa amb amanida
Fruita del temps

14

Meló amb pernil
Albergínies farcides de tonyina
Fruita del temps

21

Amanida variada
Seitons amb pa amb tomàquet
logurt

DIMECRES

24

SANT JOAN

1

Meló amb pernil
Ous remenats amb xampinyons
logurt

8

Amanida variada
Pasta fullada amb espàrrecs verds i formatge
Fruita del temps

15

Vichyssoise
Croquetes de bacallà amb amanida
Fruita del temps

22

Mongeta tendra saltada
Calamars a l'andalusa amb tomàquet amanit
Fruita del temps

DIJOUS

25

Vichyssoise (crema de porros)
Salmó al forn amb amanida
Fruita del temps

2

Amanida amb fruita seca
Quinoa amb verdures
Fruita del temps

9

Pudding de carbassó
Orada al forn amb patates
Fruita del temps

16

Pèsols amb patata
Ous remenats amb pernil dolç i amanida
Fruita del temps

23

Escalivada de verdures
Trita de xampinyons amb amanida
Fruita del temps

DIVENDRES

26

Escalivada de verdures
Biquini de pernil i formatge
Fruita del temps

3

Verdures saltades
Quiche de bolets
Fruita del temps

10

Amanida variada
Panini de verdures amb formatge
Fruita del temps

17

Amanida variada
Pizza casolana
Fruita del temps

24

Amanida variada
Crep de formatge i pebrot
Fruita del temps

Informació nutricional: Passeu-vos a l'aigua...

Durant els mesos de més calor, mantenir una bona hidratació és fonamental. Per això és recomanable tenir l'aigua sempre a l'abast, en un lloc visible i fresc, i beure'n sovint al llarg del dia, sobretot durant els àpats i després de l'activitat física. Ara bé, la hidratació no depèn únicament de l'aigua: fruites i hortalisses com la síndria, el meló, el préssec, la taronja o el cogombre també contribueixen a mantenir-la durant l'estiu. Per variar-ne el gust es poden afegir a l'aigua rodanxes de fruita fresca, cogombre, herbes aromàtiques o espècies, sense posar-hi sucre. Els refrescos, els sucres i altres begudes ensucrades no haurien de formar part del nostre consum habitual perquè aporten sucres lliures i afavoreixen l'acostumament a sabors excessivament dolços. Si aromatitzeu l'aigua amb algun d'aquests ingredients, recordeu que cal mantenir-la refrigerada i consumiu-la abans de 48 hores per evitar que hi proliferin bacteris!

