

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
24	25	26	27	28
FESTIU	CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS AMB VERDURES (PASTANAGA, PÈSOLS I BLAT DE MORO) ESTOFAT DE VEDELLA FRUITA DE PROXIMITAT	LLENTIES AMB VERDURES (TOMÀQUET, PASTANAGA, CARBASSÓ I PEBROT VERMELL) CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT DEL BERGUEDÀ
1 JULIOL	2	3	4	5
FESTIU	MACARRONS AMB SALS A DE TOMÀQUET POLLASTRE AL ORLY AMB PATATES XIPS FRUITA DE PROXIMITAT	EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA LLUÇ AL FORN AMB CEB A I TOMÀQUET IOGURT DEL BERGUEDÀ	MONGETA TENDRA AMB O U DUR I TONYINA ESTOFAT DE GALL D'INDI FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS TRES DELÍCI ES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE PROXIMITAT
8	9	10	11	12
AMANIDA DE CIGRONS PERNILETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DEL BERGUEDÀ	MINISTRA DE VERDURES BOTIFARRA AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA DE PATATA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET XERRI FRUITA DE PROXIMITAT	FIDEUÀ BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA D'ARRÒS RODÓ DE VEDELLA AMB BOLETS FRUITA DE PROXIMITAT
15	16	17	18	19
PATATA AMB MONGETA TENDRA LLIBRETS DE LLOM AMB TOMÀQUET I CEBA FRUITA DE PROXIMITAT	LLENTIES ESTOFADES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA IOGURT DEL BERGUEDÀ	ARRÒS AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA DE PASTA LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I CEBA FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA I PATATA GALL D'INDI ESTOFAT AMB SALSA I PATATES FRUITA DE PROXIMITAT
22	23	24	25	26
CIGRONS ESTOFATS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE IOGURT DEL BERGUEDÀ	CREMA DE VERDURES LLOM DE PORC AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	PASTA TRICOLOR AMB XAMPINYONS I CEBA MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA AMB O U I TONYINA CALAMARS ARREBOSSATS AMB TOMÀQUET XERRI I CEBA FRUITA DE PROXIMITAT

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.