

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
MINISTRA DE VERDURES	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA	ARRÒS TRES DELÍCIES		
LLIBRETS DE LLOM ARREBOSSATS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	PERNILETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE	LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA, CEBA I XAMPINYONS	FESTIU	FESTIU
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT		
9	10	11	12	13
TALLARINES AMB BEIXAMEL, XAMPINYONS I GALL D'INDI	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA I TOMÀQUET	MONGETA TENDRA I PATATA	ARRÒS A LA CUBANA	PURÉ DE PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	RODÓ DE VEDELLA ECO AMB BOLETS	BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	HAMBURGUESES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT ECO	FRUITA DE PROXIMITAT
16	17	18	19	20
PÈSOLS I PATATA	ARRÒS AMB PASTANAGA, MONGETA I BRÒQUIL	CREMA DE VERDURES	FIDEUADA	SOPA DE NADAL
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	GALL D'INDI ESTOFAT	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM, PASTANAGA I CEBA	POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS
IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT ECO	POSTRES ESPECIALS

### 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.

-La vedella del rodo i de l'estofat es ecològica

-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,

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047