

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| MINISTRA DE VERDURES | MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA | ARRÒS TRES DELÍCIES | | |
| LLOM ARREBOSSAT 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 | HAMBURGUESA 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 | PASTA AMB TOMÀQUET | 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, pastissos i dolços esporàdicament.

M

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista Nutricionista Codinucacat 000047