

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	ARRÒS AMB BRÒQUIL, PASTANAGA I MONGETA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSA	MINESTRA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS	BACALLÀ AL FORN AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I TOMÀQUET	POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES	MANDONGUILLES AMB SALS DE TOMÀQUET
IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
9	10	11	12	13
CREMA DE CARBASSÓ	MONGETA TENDRA I PATATA	ESCUDELLA BARREJADA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES	ARRÒS AMB TOMÀQUET
RODÓ DE VEDELLA AMB BOLETS	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA, CARBASSÓ I CEBA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURES	MINESTRA DE VERDURES	ARRÒS CINC DELÍCIES	LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET I PASTANAGA	FIDEUS A LA CASSOLA
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE ROSTIT AMB XAMPINYONS
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT
23	24	25	26	27
MONGETA TENDRA I PATATA	MACARRONS AMB TOMÀQUET	ARRÒS AMB PÈSOLS I PASTANAGA	CREMA DE CARBASSA	MONGETES GUISADES AMB VERDURETES
SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	LLUÇ AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM	TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB PASTANAGA I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
30				
CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA				
LLIBRETS DE LLOM DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO				
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.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047