

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	1	2	3	4
ESPAGUETIS AMB GALL D'INDI, XAMPINYONS I BEIXAMEL	CIGRONS AMB VERDURETES	CREMA DE CARBASSÓ	MINESTRA DE VERDURES	ARRÒS AMB PASTANAGA, PÈSOLS I XAMPINYONS
LLUÇ ARREBOSSAT AMB CEBA I PASTANAGA	POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I TOMÀQUET	LLUÇ AL FORN AMB VERDURES	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	GALL D'INDI ESTOFAT
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA ECO	FRUITA DE PROXIMITAT
7	8	9	10	11
MONGETA TENDRA I PATATA	ARRÒS AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I CARBASSÓ	LLENTIES GUISADES AMB CEBA, PEBROT VERD I VERMELL	PURÉ DE BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA
LLOM A L'AMETLLA	MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT	ESCALOPA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA ECO	FRUITA DE PROXIMITAT
14	15	16	17	18
CIGRONS I VERDURES	ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)	MINESTRA DE VERDURES	PASTA AMB TOMÀQUET	PÈSOLS I PATATA
RODO DE VEDELLA ECO ESTOFAT	GALL D'INDI ROSTIT	PEIX PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET	POLLASTRE AMB XAMPINYONS I CEBA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA ECO	IOGURT DEL BERGUEDÀ
21	22	23	24	25
PASTA TRICOLOR AMB CEBA, XAMPINYONS I GALL D'INDI	LLENTIES GUISADES AMB TOMÀQUET, CEBA I PEBROT	CREMA DE VERDURES	ARRÒS AMB TOMÀQUET	BRÒQUIL AMB PATATES
LLOM DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA	BISTEC AMB AMANIDA	POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PASTANAGA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA ECO	FRUITA DE PROXIMITAT
28	29	30	31	
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	MONGETA TENDRA I PATATA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES		
CROQUETES SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	SALSITXES DE PORC AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES		
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT DEL BERGUEDÀ		

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.

-La vedella del rodo i de l'estofat es 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 Codinucacat 000047