

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>1</b>	<b>2</b>
			LLEGUM+PATATA+ VERDURA	PA+VERDURES OU
			IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
PASTA+HORTALISSES	ARRÒS+VERDURETES	AMANIDA VARIADA	LLEGUM+VERDURA	VERDURA+PATATA
	PEIX BLAU	OU+PATATA	PA	PEIX BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
FESTIU	ARRÒS+VERDURETES	QUINOÀ+VERDURETES	PASTA+HORTALISSES	VERDURA+PATATA
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLAU	PEIX BLANC
			FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
LLEGUM+ARRÒS+ VERDURETES	PASTA+HORTALISSES	VERDURA+PATATA	CUSCÚS+VERDURETES	AMANIDA VARIADA
IOGURT NATURAL	MARISC FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	OU+PA FRUITA DE TEMPORADA
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
ARRÒS+ HORTALISSES	VERDURA+PATATA	PASTA+HORTALISSES	VERDURA+PATATA	LLEGUM+PATATA+ VERDURA
PEIX BLANC	PEIX BLAU		OU	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOURT NATURAL

**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.