

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
MONGETA TENDRA I PATATA	MACARRONS AMB TOMÀQUET	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES	ARRÒS 5 DELÍCIES
LLIBRETS DE LLOM DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	LLUÇ AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ	CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
9	10	11	12	13
CREMA DE CARBASSÓ	ARRÒS AMB TOMÀQUET	MINISTRA DE VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	PÈSOLS I PATATA
CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I VERDURETES	ESCALOPA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA	CANELONS DE CARN	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
16	17	18	19	20
MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA	PURÉ DE PÈSOLS	MACARRONS A LA CARBONARA	CREMA DE CARBASSA	ARRÒS 3 DELÍCIES
LLOM AMB Salsa DE TOMÀQUET	TIRES DE POLLASTRE AL ORLY AMB TOMÀQUET AMANIT	LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I CEBA	LLENTIES AMB PATATA I VERDURES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET I ESPÀRRECS
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE PROXIMITAT
23	24	25	26	27
PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	CREMA DE CARBASSA	ARRÒS AMB VERDURES	BRÒQUIL AMB PATATA	CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA	GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS	CIGRONS AMB PATATA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT DEL BERGUEDÀ
30	31			
MONGETA TENDRA I PATATA	ARRÒS AMB TOMÀQUET			
ESTOFAT DE VEDELLA	BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA			
FRUITA DE PROXIMITAT	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 hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047