

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
AMANIDA DE PASTA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	LLENTIES AMB VERDURES	MONGETA TENDRA AMB PATATA I PASTANAGA	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
SALSITXES AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMÀQUET	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET I OLIVES	LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGOURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
MINISTRA DE VERDURES	CREMA DE PÈSOLS	MACARRONS AMB TOMÀQUET	ARRÒS TRES DELICIES	CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE AL ORLY AMB ENCIAM I TOMÀQUET	BACALLÀ AL FORN AMB PASTANAGA I BLAT DE MORO	POLLASTRE ROSTIT AMB XAMPINYONS	RODÓ DE VEDELLA AMB BOLETS	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGOURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
ESPAGUETIS AMB XAMPINYONS, GALL DINDI I BEIXAMEL	MONGETA TENDRA I PATATA	CIGRONS AMB ESPINACS		
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	GUISAT DE GALL DINDI	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES		
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGOURT 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.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047