

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14	15	16	17	18
AMANIDA DE PASTA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	LLENTIES AMB VERDURES	MONGETA TENDRA AMB PATATA I PASTANAGA	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
SALSITXES AMB ENCIAM, BLATA DE MORO I TOMÀQUET	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET I OLIVES	LLUÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA	ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGOURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
21	22	23	24	25
MINESTRA DE VERDURES	CREMA DE PÈSOLS	MACARRONS AMB TOMÀQUET	ARRÒS TRES DELICIES	CREMA DE VERDURES
POLLASTRE 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
28	29	30		
ESPAGUETIS AMB XAMPINYONS I GALL DINDI	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.