

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
21	22	23	24	25
	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA AMB PATATA	
	LLENTIES AMB ARRÒS	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET	NADAL
	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	
28	29	30	31	1
SOPA DE PASTA	CREMA DE PÈSOLS	MACARRONS AMB TOMÀQUET	ARRÒS AMB PASTANAGA I PÈSOLS	
SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET	BACALLÀ AL FORN AMB PASTANAGA I CEBA	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS	ANY NOU
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	
4	5	6	7	8
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET	ARRÒS TRES DELÍCIES		MINESTRA DE VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET	REIS	LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, CEBA I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT		FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT 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.