

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| PATATA I PÈSOLS | ARRÒS AMB VERDURES (PASTANAGA, MONGETA TENDRA I BRÒQUIL) | CREMA DE VERDURES | ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL | MONGETA TENDRA I PATATA |
| POLLASTRE A L'ORLY AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA | TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES | CIGRONS AMB PATATA I VERDURES | BACALLÀ AL FORN AMB PASTANAGA, CEBA I CARBASSÓ | ESTOFAT DE GALL DINDI AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES |
| FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | IOGURT NATURAL | FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (PÈSOLS, PASTANAGA I CEBA) | PASTA TRICOLOR AMB XAMPINYONS I CEBA | BRÒQUIL I PATATA | ARRÒS AMB TOMÀQUET | CREMA DE CARBASSÓ |
| LLOM AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES | LLUÇ A LA Salsa VERDA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA | PERNILETS DE POLLASTRE AMB CEBA I PASTANAGA | TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO | LLENTIES AMB PATATES I VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I CARBASSÓ) |
| FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | IOGURT NATURAL |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| FIDEUS A LA CASSOLA | MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA | CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA | ARRÒS CINQ DELÍCIES | CREMA DE PÈSOLS |
| TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA | BACALLÀ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET I OLIVES | CIGRONS AMB VERDURETES ESTOFADES (PASTANAGA, CEBA, PEBROT I MONGETA TENDRA) | POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA | SALMÓ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA |
| FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | IOGURT NATURAL | 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 hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047