

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11	12	13	14	15
CUS CÚS+ VERDURES	VERDURA+PATATA	ARRÒS+HORTALISSA	VERDURA+PATATA	LLEGUM+VERDURA
FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	OU FRUITA DE TEMPORADA	LÀCTIC
18	19	20	21	22
VERDURES+ARRÒS	LLEGUM+PATATA+VERDURA	PASTA+HORTALISSA	QUINOA+VERDURETES	VERDURA+PA
OU FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29
LLEGUM+VERDURES+PATATA	VERDURA+ARRÒS	PATATA+HORTALISSA	AMANIDA VARIADA	VERDURA+PATATA
LÀCTIC	MARISC FRUITA DE TEMPORADA	PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	OU+PATATA FRUITA DE TEMPORADA	HAMBURGUESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA

**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.