

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11	12	13	14	15
PATATA I PÈSOLS	ARRÒS AMB VERDURES (PASTANAGA, MONGETA I BRÒQUIL)	CREMA DE VERDURES	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA I PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES	CIGRONS AMB PATATA I VERDURES	BACALLÀ AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
18	19	20	21	22
PATATES ESTOFADES AMB VERDURES	PASTA TRICOLOR AMB XAMPINYONS I CEBA	BRÒQUIL I PATATA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ
LLOM AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	LLUÇA A LA SALSA VERDA	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET I OLIVES	LLENTIES AMB PATATES I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
25	26	27	28	29
PASTA AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA	ARRÒS CINC DELÍCIES	CREMA DE PÈSOLS
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	CIGRONS AMB VERDURETES ESTOFADES	POLLASTRE AL FORN AMB 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.