

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
DILLUNS DE PASQUA	CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA IOGURT NATURAL	MACARRONS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA D'ARRÒS POLLASTRE ROSTIT AMB XAMPINYONS FRUITA DE PROXIMITAT	MINISTRA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA AMB TOMÀQUET I CEBA FRUITA DE PROXIMITAT
12	13	14	15	16
ARRÒS TRES DELÍCIES TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE A L'ORLY AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA VARIADA CIGRONS AMB VERDURETES I PATATES IOGURT NATURAL	AMANIDA DE PASTA TRICOLOR BACALLÀ AL FORN AMB PASTANAGA, CARBASSÓ I CEBA FRUITA DE PROXIMITAT	PATATA I PÈSOLS ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB SALSA FRUITA DE PROXIMITAT
19	20	21	22	23
AMANIDA DE PATATA CAMPERA LLOM AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I MOZZARELLA LLUÇ A LA SALSÀ VERDA FRUITA DE PROXIMITAT	BRÒQUIL AMB PATATA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA VARIADA LLENTIES AMB PATATES I VERDURES IOGURT NATURAL
26	27	28	29	30
FIDEUS A LA CASSOLA TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA FREDA DE MONGETA (MONGETA, PATATA, PASTANAGA, PÈSOL, TONYINA I OU DUR) BACALLÀ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA CIGRONS AMB VERDURES ESTOFADES IOGURT NATURAL	ARRÒS CINC DELÍCIES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	FESTIU

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