

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
MINESTRA DE VERDURES ( MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS)	MACARRONS AMB TOMÀQUET	CREMA DE PORROS	AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, OLIVES I PASTANAGA	CIGRONS AMB ESPINACS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PEBROT	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES	ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB XAMPINYONS	TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
PATATA I PÈSOLS	FIDEUADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS TRES DELÍCIES	AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, OLIVES, ESPÀRRECS I OU DUR)
LLOM AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I PEBROT	POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA D'ENCIAM AMB TOMÀQUET I OLIVES	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I XERRIS	CIGRONS AMB PATATA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
ARRÒS AMB TOMÀQUET	CIGRONS AMB SALS TÀRTARA	MINESTRA DE VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES	GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS	LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVER, AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	LLENTIES AMB PATATA I VERDURES ( CEBA, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
FESTIU	CREMA DE PÈSOLS	AMANIDA VARIADA (BARREJA D'ENCIAMS, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA, COGOMBRE, OLIVES I PEBROT VERMELL)	BRÒQUIL AMB PATATA	PASTA MARGARITA AMB TOMÀQUET, PASTANAGA, BLAT DE MORO, OLIVES I TONYINA
	SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET	CIGRONS AMB VERDURETES ESTOFADES	POLLASTRE AL FORN AMB FRUITS SECS	BACALLÀ AMB SANFAINA
	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>31</b>				
CREMA DE CARBASSA				
CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL				
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