

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
MINISTRA 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
10	11	12	13	14
PATATA I PÈSOLS	PASTA AMB TOMÀQUET	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
17	18	19	20	21
ARRÒS AMB TOMÀQUET	CIGRONS AMB SALS DE TÀRTARA	MINISTRA DE VERDURES	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET	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
24	25	26	27	28
FESTIU	CREMA DE PÈSOLS	AMANIDA VARIADA (BARREJA D'ENCIAMS, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA, COGOMBRE, OLIVES I PEBROT VERMELL)	BRÒQUIL AMB PATATA	PASTA TRICOLOR 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
30				
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.