

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	MACARRONS AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ	MONGETA AMB PATATA	ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOL, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (CEBA, PEBROT VERD I VERMELL, I TOMÀQUET)	POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA
	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOURT NATURAL
7	8	9	10	11
PATATA I PÈSOL	AMANIDA D'ARRÒS (TOMÀQUET, BLAT DE MORO, PASTANAGA, PEBROT VERD I VERMELL)	MINISTRA DE VEDURES (PATATA, PÈSOLS, PASTANAGA I MONGETA)	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)	AMANIDA VARIADA (ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, OLIVES I ESPÀRRECS)
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM, CEBA I PASTANAGA	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES	ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	LLUÇ A LA SALSA VERDA	CIGRONS AMB PATATA I VERDURES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
14	15	16	17	18
BRÒQUIL I PATATA	TALLARINES A LA CARBONARA DE XAMPINYONS	AMANIDA DE PATATA (PATATA, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, PASTANAGA, PEBROT VERD I VERMELL)	ARRÒS AMB TOMÀQUET	LLENTIES GUISADES
LLIBRETS DE LLOM DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES)	BACALLÀ AL FORN AMB PASTANAGA I CEBA	POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
21	22			
ARRÒS CINC DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA, BLAT DE MORO I GALL D'INDI)	PASTA TRICOLOR AMB XAMPINYONS I CEBA			
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	POLLASTRE A L'ORLY AMB AMANDIA			
FRUITA DE PROXIMITAT	GELAT			

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