

| DILLUNS                                                                                                                                 | DIMARTS                                                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   | <b>1</b><br>CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA<br><br>LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT                                             |
| <b>4</b><br>MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA<br><br>PEIX PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT          | <b>5</b><br>PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS<br><br>TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO<br><br>IOGURT NATURAL                   | <b>6</b><br>MINESTRA DE VERDURES ( patata, mongeta, pastanaga i pèsols)<br><br>LLOM A LA SALSA D'AMETLLA<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT                          | <b>7</b><br>ARRÒS A LA MILANESA<br><br>POLLASTRE A L'ALLADA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT                          | <b>8</b><br>CREMA DE VERDURES<br><br>CIGRONS AMB VERDURES I PATATA<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT                                                      |
| <b>11</b><br>DIA DE LLIURE ELECCÓ                                                                                                       | <b>12</b><br>FESTIU                                                                                                                                  | <b>13</b><br>BRÒQUIL AMB PATATA<br><br>TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE<br><br>IOGURT NATURAL                                  | <b>14</b><br>ARRÒS AMB VERDURES (carbassó, pastanaga, mongeta tendra i bròquil)<br><br>POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT | <b>15</b><br>ESPIRALS AMB TOMÀQUET<br><br>FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL (tomàquet laminat i herbes)<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT                      |
| <b>18</b><br>ARRÒS AMB TOMÀQUET<br><br>HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br><br>IOGURT NATURAL     | <b>19</b><br>ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET<br><br>TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA RATLLADA<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT | <b>20</b><br>CREMA DE CARBASSA<br><br>LLENTIES AMB VERDURES (llenties, pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet i ceba) i arròs<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT | <b>21</b><br>MONGETA TENDRA I PATATA<br><br>BACALLÀ AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT                                   | <b>22</b><br>SOPA DE PASTA<br><br>POLLASTRE AL FORN AMB PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT                                      |
| <b>25</b><br>MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE<br><br>POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT | <b>26</b><br>PÈSOLS I PATATA<br><br>RAP AL FORN AMB CEBA, TOMÀQUET I PASTANAGA<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT                                           | <b>27</b><br>CREMA DE CARBASSÓ<br><br>TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES<br><br>IOGURT NATURAL                                       | <b>28</b><br>ARRÒS AMB VERDURES ( pèsols, pastanaga i bròquil)<br><br>GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS<br><br>FRUITA DE PROXIMITAT               | <b>29</b><br>PURÉ DE VERDURES ( mongeta tendra, ceba, patata i pastanaga)<br><br>CRIGRONS ESTOFATS AMB PASTANAGA I CEBA<br><br>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.