

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