

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10	11	12	13	14
MONGETA TENDRA AMB PATATA I PASTANAGA	SOPA DE PASTA	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	RODÓ DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS	LLENTIES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, carbassó, pebrot verd i vermell)	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE GALL DINDI I XAMPINYONS AMB ENCIAM, PASTANAGA I CEBA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
17	18	19	20	21
PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL	ARRÒS TRES DELÍCIES (arròs, pastanaga, pèsols i blat de moro)	CREMA DE VERDURES (mongeta, ceba, patata i pastanaga) amb crostonets de pa	MACARRONS AMB TOMÀQUET	MINESTRA DE VERDURES (patata, mongeta, pastanaga i pèsols)
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET, ALBERGÍNIA I PASTANAGA AL FORN	CIGRONS AMB VERDURES	LLUÇ A LA Salsa VERDA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	POLLASTRE A LA CASSOLA AMB ENCIAM, PASTANAGA I ESPÀRRECS
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
24	25	26	27	28
CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA	ESPAGUETIS AMB XAMPINYONS, GALL DINDI I BEIXAMEL	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS A LA MILANESA	SOPA VEGETAL
POLLASTRE AL ORLY AMB TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	LLENTIES AMB VERDURES (llenties, pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet i ceba) I ARRÒS.
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT
31				
PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS				
TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO				
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