

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
BRÒQUIL AMB PATATA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSA	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, pastanaga, olives, espàrrecs i ou dur)
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS	POLLASTRE AL FORN A LA LLIIMONA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE	BACALLÀ A LA PLANXA AMB VERDURETES	CIGRONS AMB SALSÀ TÀRTARA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
MINESTRA DE VERDURES (patata, mongeta, pastanaga i pèsols)	ARRÒS AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE PASTA (pasta, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	PÈSOLS I PATATA
POLLASTRE A L'ORLY AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I CEBA	LLENTIES AMB VERDURES (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell i pastanaga)	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	GALL D'INDI A LA CASSOLA AMB XAMPINYONS
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
CIGRONS GUIATS AMB VERDURETES	CREMA DE CARBASSA	ARRÒS TRES DELÍCIES (arròs, pèsols, blat de moro i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, PEBROT I PASTANAGA	TRUITA DE CABASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	ESTOFAT DE GALL D'INDI I XAMPINYONS	RAP A LA SALSÀ VERDA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
CIGRONS AMB ESPINACS	ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL	CREMA DE CARBASSÓ	BRÒQUIL I PATATA	ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	TRUITA A LA FRANCESA AMB VERDURETES SALTADES (carbassó, pebrot i albergínia)	LLENTIES AMB VERDURES (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell i pastanaga)	POLLASTRE A LA CASSOLA AMB XAMPINYONS	LLUÇ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>30</b>	<b>31</b>			
AMANIDA DE PASTA (pasta, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i tonyina)	PÈSOLS AMB PATATA			
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA.	BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET, ALBERGÍNIA I PASTANAGA			
FRUITA DE PROXIMITAT	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