

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
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
9	10	11	12	13
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 CEBÀ	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
16	17	18	19	20
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 SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ, 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
23	24	25	26	27
CIGRONS AMB ESPINACS	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET	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
30	31			
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.