

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		AMANIDA VARIADA (Barreja d'enciams, tomàquet xerri, ceba, cogombre, pastanaga i olives)	MINESTRA DE VERDURES (patata, mongeta, pèsols i pastanaga)	FESTIU
		MACARRONS A LA BOLONYESA (amb carn picada)	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	
6	7	8	9	10
	ESPAGUETIS AMB XAMPINYONS, GALL DINDI I BEIXAMEL	MONGETA TENDRA I PATATA	ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	CIGRONS AMB SALSA TÀRTARA
FESTIU	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET	LLUÇ AL FORN AMB VERDURES	POLLASTRE A LA CASSOLA A LA LLIMONA AMB ENCIAM I OLIVES
13	14	15	16	17
PÈSOLS AMB PATATA	ARRÒS A LA MILANESA	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	BRÒQUIL I PATATA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	POLLASTRE A L'ALLADA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I XERRIS	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS	LLENTIES AMB VERDURES (pebrot verd i vermell, tomàquet i pastanaga)
FRUITA DE PROXIMITAT 20	FRUITA DE PROXIMITAT 21	IOGURT NATURAL 22	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
AMANIDA DE PASTA (pasta, tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro)	CIGRONS AMB ESPINACS	ARRÒS AMB TOMÀQUET		
FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL (tomàquet laminat i herbes)	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I COGOMBRE	CROQUETES DE CARN AMB PATATES XIPS		
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	GELAT		

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