

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			CREMA DE CARBASSÓ	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS
			LLENTIES AMB VERDURES	LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
			FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
5	6	7	8	9
ESPIRALS A LA NAPOLITANA				
BOTIFARRA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
IOGURT NATURAL				
12	13	14	15	16
MINESTRA DE VERDURES	MACARRONS AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS	ARRÒS TRES DELÍCIES	CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET SOFREGIT I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES	BACALLÀ AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ	POLLASTRE A L'ORLY AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
19	20	21	22	23
ARRÒS AMB VERDURES	MONGETA TENDRA I PATATA	SOPA DE NADAL (GALETS I PILOTES)	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO	POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS		
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	TORRONS DE NADAL		

### 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