

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	ARRÒS TRES DELÍCIES (blat de moro, pèsols i pastanaga) MANDONGUILLES AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I VERDURES (carbassó, pastanaga i ceba) CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I OLIVES
		FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
6	7	8	9	10
ARRÒS AMB VERDURES (bròquil, pastanaga i mongeta tendra) TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA	MONGETA TENDRA I PATATA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA LLENTIES AMB VERDURES (ceba, carbassó i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	CIGRONS AMB ESPINACS POLLASTRE A LA CASSOLA AMB LLIMONA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
13	14	15	16	17
CREMA DE PÈSOLS LLOM A L'AMETLLA IOGURT NATURAL	ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE CARBASSÓ LLENTIES GUISADES AMB VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT	FIDEUS A LA CASSOLA (sense carn) TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA AMB PATATA BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT
20	21	22	23	24
AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pastanaga i blat de moro) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT NATURAL	ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) LLUÇ A LA SALSÀ VERDA FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA CIGRONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) FRUITA DE PROXIMITAT	MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	BRÒQUIL I PATATA GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS FRUITA DE PROXIMITAT
27	28	29	30	31
CREMA DE LLEGUMS LLIBRETS DE LLOM DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX AL FORN AMB CEBÀ, CARBASSÓ, ALBERGÍNIA I PEBROT FRUITA DE PROXIMITAT	AMANIDA DE PASTA (pasta, tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT	CIGRONS AMB ESPINACS BACALLÀ AL FORN AMB CEBÀ, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA SALTADA AMB PERNIL TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL

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