

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
		AMANIDA DE PASTA (Pasta tricolor, tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro)	ARRÒS TRES DELÍCIES (Arròs, pastanaga, pèsols i blat de moro)	CIGRONS AMB SALSA TÀRTARA
		POLLASTRE A L'ORLY AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
		FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
11	12	13	14	15
	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	MONGETA TENDRA I PATATA	AMANIDA FREDA DE LLENTIES (Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i lleties)	ARRÒS A LA MILANESA
FESTIU	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS	PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
18	19	20	21	22
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	ARRÒS CINC DE LÍCIES (Arròs, pastanaga, blat de moro, pèsols, gall dindi i truita)	CREMA DE CARBASSÓ	MINESTRA DE VERDURES	PATATA I PÈSOLS
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA	CIGRONS AMB PATATA I VERDURES (Carbassó, ceba, pastanaga i pebrots)	MANDONGUILLES AMB SALA DE TOMÀQUET	POLLASTRE A LA CASSOLA AMB TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
25	26	27	28	29
ARRÒS AMB TOMÀQUET	CIGRONS AMB ESPINACS	AMANIDA VARIADA (Barreja enciams, tomàquet, ceba, pastanaga i blat de moro)	MONGETA TENDRA I PATATA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	POLLASTRE A L'ALLADA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB CEBA I XAMPINYONS	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	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