

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
DILLUNS DE PASQUA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	MONGETA TENDRA I PATATA	AMANIDA D'ARRÒS (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
	POLLASTRE A L'ORLY AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO	GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS I CEBA
	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
8	9	10	11	12
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	CIGRONS AMB ESPINACS	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives)	PATATA I PÈSOLS
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	BACALLÀ AL FORN AMB PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET	GALL D'INDI ROSTIT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	CANELONS DE CARN	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT
15	16	17	18	19
AMANIDA DE CIGRONS	BRÒQUIL I PATATA	AMANIDA DE PASTA (espirals de colors, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	MINESTRA DE VERDURES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
LLIBRETS DE LLOM AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ, CEBA I XAMPINYONS	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	TIRES DE CALAMAR ARREBOSSAT
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
22	23	24	25	26
AMANIDA DE MONGETES SEQUES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	AMANIDA D'ARRÒS	CIGRONS AMB ESPINACS	DIA DE LLIURE ELECCIÓ
CROQUETES D'ESPINACS I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	BACALLÀ AL FORN AMB CEBA, CARBASSÓ I XAMPINYONS	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I XERRIS	
IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	
29	30			
MINESTRA DE VERDURES	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS			
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA			
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT			

## Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-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.

-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