

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		FESTIU	ARRÒS TRES DELÍCIES TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
			IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT
6	7	8	9	10
PATATA I PÈSOLS CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA	ARRÒS D'ESTIU (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES	MONGETA TENDRA I PATATA ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES	MACARRONS AMB TOMÀQUET BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
13	14	15	16	17
CIGRONS AMB SALA TÀRTARA LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET	AMANIDA DE PASTA (Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) POLLASTRE A LA CASSOLA AMB CEBA I XAMPINYONS	CREMA DE CARBASSA LLENTIES AMB VERDURES I PATATA	MINISTRA DE VERDURES GALL D'INDI ROSTIT AMB SALSA DE TOMÀQUET I PATATES	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUTA DE PXOMITAT
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	AMANIDA D'ARRÒS (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) POLLASTRE AL FORN AMB PATATA I XAMPINYONS	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	PASTA A LA NAPOLITANA LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	CIGRONS AMB ESPINACS ESCALOPA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
27	28	29	30	31
PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	MONGETA TENDRA I PATATA BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	CREMA DE CARBASSÓ LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES	ARRÒS CINC DELÍCIES PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	AMANIDA DE MONGETES SEQUES MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	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