

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		FESTIU	ARRÒS TRES DELÍCIES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
			TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
			IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT
6	7	8	9	10
PATATA I PÈSOLS	ARRÒS D'ESTIU (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	MONGETA TENDRA I PATATA	MACARRONS AMB TOMÀQUET	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
CROQUETES SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES	ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES	BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	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	AMANIDA DE PASTA (Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	CREMA DE CARBASSA	MINESTRA DE VERDURES	ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET	POLLASTRE A LA CASSOLA AMB CEBA I XAMPINYONS	LLENTIES AMB VERDURES I PATATA	GALL D'INDI ROSTIT AMB SALSAS DE TOMÀQUET I PATATES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
20	21	22	23	24
	AMANIDA D'ARRÒS (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	CREMA DE VERDURES	PASTA AMB TOMÀQUET	CIGRONS AMB ESPINACS
FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	POLLASTRE AL FORN AMB PATATA I XAMPINYONS	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	POLLASTRE A LA PLANXA 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	MONGETA TENDRA I PATATA	CREMA DE CARBASSÓ	ARRÒS CINC DELÍCIES	AMANIDA DE MONGETES SEQUES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	PEIX ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	MANDONGUILLES AMB SALSAS 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 brioixeria, pastissos i dolços esporàdicament.