

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | MONGETA TENDRA AMB PATATA | CREMA DE CARBASSÓ | MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET | PATATES A LA MARINERA |
| | POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO | LLENTIES AMB VERDURES (carbassó, ceba i pastanaga) | TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES | CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA |
| | FRUITA DE PROXIMITAT | IOGURT NATURAL | FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| MONGETA TENDRA I PATATA | ARRÒS INTEGRAL CINC DELÍCIES (pastanaga, blat de moro, pèsols, gall dindi i truita) | CREMA DE CARBASSA I CROSTONS DE PA | FIDEUS A LA CASSOLA (sense carn) | |
| TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES | GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS | CIGRONS AMB PATATA I VERDURA | BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET | DIA DE LLIURE ELECCIÓ |
| FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | IOGURT NATURAL | FRUITA DE PROXIMITAT | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| CREMA DE CARBASSÓ | MINISTRA DE VERDURES | PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS | ARRÒS MILANESA (arròs, pastanaga, pèsols i blat de moro) | SOPA DE VERDURES |
| LLIBRETS DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA | POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS | TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES | LLUÇ A LA SALSA VERDA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I PASTANAGA | LLENTIES AMB VERDURES I PATATA |
| FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | IOGURT NATURAL | FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| CIGRONS AMB VERDURES | ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb bacó) | ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET | MONGETA TENDRA I PATATA | CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA |
| TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES | BACALLÀ AL FORN AMB CEBA, TOMÀQUET I PASTANAGA | POLLASTRE A LA CASSOLA AMB CEBA, TOMÀQUET I PASTANAGA | TIRES DE CALAMAR AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES | LLENTIES AMB VERDURES (carbassó, pastanaga, pebrots i albergínia) |
| FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | IOGURT NATURAL |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| PATATA I PÈSOLS | ARRÒS AMB VERDURES | CREMA DE VERDURES | MINISTRA DE VERDURES | |
| LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA | ESCALOPA VEGETAL AMB ENCIAM I OLIVES | CANELONS CASOLANS DE CARN AMB BEIXAMEL | TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO | |
| FRUITA DE PROXIMITAT | IOGURT NATURAL | FRUITA DE PROXIMITAT | FRUITA DE PROXIMITAT | |

Recorda

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

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-Un dia a la setmana l'arròs o la pasta serà integral.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita.

-El pa integral és diari d'13 a 1r primària i de 2n de primària fins a l'ESO dos dies a la setmana

-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