

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	MONGETA TENDRA AMB PATATA	CREMA DE CARBASSÓ	MACARRONS 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 SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
MONGETA TENDRA I PATATA	ARRÒS CINC DELÍCIES (pastanaga, blat de moro, pèsols, gall dindi i truita)	CREMA DE CARBASSA	PASTA SENSE GLUTEN	
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES	GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS	CIGRONS AMB PATATA I VERDURA	BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET	DIA DE LLIURE ELECCIÓ
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
CREMA DE CARBASSÓ	MINESTRA DE VERDURES	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	ARRÒS MILANESA (arròs, pastanaga, pèsols i blat de moro)	SOPA DE VERDURES
LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN 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
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
CIGRONS AMB VERDURES	PASTA SENSE GLUTEN	ARRÒS AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA I PATATA	CREMA DE PASTANAGA
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	PEIX PLANXA 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
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
PATATA I PÈSOLS	ARRÒS AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES	MINESTRA DE VERDURES	
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	POLLASTRE 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.

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

-El 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.