

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	FIDEUS A LA CASSOLA (sense carn)	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)	PATATA I PÈSOLS	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA	ESCALOPA VEGETAL AMB XAMPINYONS I CEBA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I CEBA	BACALLÀ AL FORN AMB CARBASSÓ, CEBA I XAMPINYONS
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PÀ	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	MINISTRA DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS I CEBA	CIGRONS AMB PATATA I VERDURES (carbassó, ceba, pastanaga i pebrot)	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO	POLLASTRE A L'ORLY AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
		SETMANA SANTA		
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
	CREMA DE PÈSOLS	CIGRONS AMB ESPINACS	AMANIDA DE PASTA (espirals de colors, ceba, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL (arròs, tomàquet, pastanaga , blat de moro i olives)
DILLUNS DE PASQUA	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB VERDURES (ceba, pastanaga i pebrot)	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	GALL DINDI ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
MINISTRA DE VERDURES	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	AMANDIA DE MONGETES SEQUES ( mongetes seques, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA		
CROQUETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS I PASTANAGA	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I OLIVES		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA		

### 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'I3 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 hauriem de menjar brioixeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047