

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	PASTA AMB TOMÀQUET	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)	PATATA I PÈSOLS	ARRÒS AMB TOMÀQUET
	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA	LLOM A LA PANXA AMB GUARNICIÓ	POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I CEBA	BACALLÀ AL FORN AMB CARBASSÓ, CEBA I XAMPINYONS
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
7	8	9	10	11
CREMA DE CARBASSA	ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC	MACARRONS 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 ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
SETMANA SANTA				
21	22	23	24	25
DILLUNS DE PASQUA	CREMA DE PÈSOLS	CIGRONS AMB ESPINACS	AMANIDA DE PASTA (espirals de colors, ceba, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	AMANIDA D'ARRÒS (arròs, tomàquet, pastanaga , blat de moro i olives)
	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
	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
28	29	30		
MINISTRA DE VERDURES	AMANIDA DE MONGETES SEQUES (mongetes seques, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET		
CROQUETES SENSE GLUTEN 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.

-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.