

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	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
7	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	8	9	10	11
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	MINESTRA 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
14	15	16	17	18
	SETMANA SANTA			
21	22	23	24	25
	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 (cebà, pastanaga i pebrot)	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA	GALL DINDI ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA
	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
28	29	30		
MINESTRA DE VERDURES	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 hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047