

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET	BRÒQUIL I PATATA	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i pèsols)
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CIGRONS AMB SALA TÀRTARA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA	GALL DINDI ROSTIT AMB CEBA, TOMÀQUET I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
MONGETA TENDRA I PATATA	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	AMANIDA VARIADA	AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL	MINESTRA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA, CEBA I PEBROT	CIGRONS AMB VERDURES I PATATA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	PATATA I PÈSOLS	AMANIDA DE LLENTIES	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA	AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GALL DINDI ESTOFAT AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS	ESCALOPA VEGETAL	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	POLLASTRE A L'ORLY I AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL

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