

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
MINISTRA DE VERDURES	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES	CREMA DE VERDURES (amb patata)	MACARRONS INTEGRALS A LA ITALIANA	
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	LLENTIES AMB VERDURES (carbassó, pastanaga i ceba)	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	FESTA DE LLIURE ELECCIÓ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	
8	9	10	11	12
	CREMA DE VERDURES	CIGRONS AMB ESPINACS	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	ESPIRALS DE COLORS AMB CEBA I XAMPINYONS
FESTIU	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I CEBA	POLLASTRE AL FORN AMB PASTANAGA I CEBA	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	GALL D'INDI ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (pastanaga, pèsols i bròquil)	CREMA DE CARBASSA (amb patata)	PÈSOLS AMB PATATA	SOPA DE NADAL
CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	POLLASTRE ESTOFAT AMB CEBA I XAMPINYONS	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	POSTRES LÀCTICS

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