

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
BRÒQUIL I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I CARBASSÓ) BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (AMB TOMÀQUET) POLLASTRE A LA CASSOLA AMB CEBA, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA AMB PERNIL TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PÀ CIGRONS AMB VERDURES (CARBASSÓ, CEBA I PASTANAGA) I PATATA FRUITA DE PROXIMITAT
9	10	11	12	13
PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ A LA Salsa VERDA FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE A L'ALLADA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA LLENTIES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PEBROT) I PATATA FRUITA DE PROXIMITAT	PÈSOLS AMB PERNIL GALL DINDI ROSTIT AMB CEBA, PASTANAGA I PATATA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT NATURAL
16	17	18	19	20
FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE VERDURES LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (CEBA, PASTANAGA I PEBROT) FRUITA DE PROXIMITAT	MINESTRA DE VERDURES LLOM A LA Salsa D'AMETLLA FRUITA DE PROXIMITAT	CIGRONS AMB ESPINACS BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES IOGURT NATURAL
23	24	25	26	27
ARRÒS INTEGRAL CINC DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL) LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE PÈSOLS GALL DINDI ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	CIGRONS AMB VERDURES (CEBA, PASTANAGA I PEBROT) ESCALOPA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA IOGURT NATURAL	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PÀ TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DE PROXIMITAT

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-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. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els 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.