

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
VACANCES DE NADAL	REIS	FESTIU	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA AMB PATATA
			TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	MANDONGUILLES AMB SALS DE TOMÀQUET
			FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	MINISTRA DE VERDURES	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PÀ	PATATA I PÈSOLS	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES
BACALLÀ A LA ROMANA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA	LLENTIES AMB VERDURES (CARBASSÓ, CEBA I PASTANAGA)	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA	(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GALL DINDI ESTOFAT AMB CEBA I XAMPINYONS
				FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
BRÒQUIL AMB PATATA	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PÀ	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA	PÈSOLS I PATATA
LLIBRETS DE LLOM DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CIGRONS AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA) I PATATA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA	ARRÒS INTEGRAL CINC DELÍCIES	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA	CIGRONS AMB ESPINACS	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GALL DINDI GUISAT AMB XAMPINYONS I CEBA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	CROQUETES DE ROSTIT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA

Recorda

-El menú de cada dia esta 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.

-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.