

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
MACARRONS AMB TOMÀQUET	CIGRONS AMB PATATA	MINESTRA DE VERDURES	ARRÒS D'ESTIU (arròs, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	PÈSOLS I PATATA
CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB XAMPINYONS I CEBA	TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA DE PROXIMITAT 10	IOGUT NATURAL 11	FRUITA DE PROXIMITAT 12	FRUITA DE PROXIMITAT 13	FRUITA DE PROXIMITAT 14
CREMA DE VERDURES	MONGETA AMB PATATA	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	CIGRONS AMB VERDURES	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS
LLIBRETS DE LLOM AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	GALL D'INDI AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
FRUITA DE PROXIMITAT 17	FRUITA DE PROXIMITAT 18	FRUITA DE PROXIMITAT 19	FRUITA DE PROXIMITAT 20	IOGURT NATURAL 21
MINESTRA DE VERDURES	ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	AMANIDA DE PASTA (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC AMB AMANIDA	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE A L'ORLY AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL

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 brioixeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047