

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
AMANIDA DE PASTA	PATATA I PÈSOLS		CIGRONS AMB VERDUES (pastanaga, pebrot i ceba)	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i blat de moro)
POLLASTRE A L'ORLY AMB ENCIAM I PASTANAGA	SALSITXES DE PORC AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FESTIU	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT		FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
MINESTRA DE VERDURES	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB BEIXAMEL	LLENTIES AMB VERDURES	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS A LA MILANESA
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET	POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	CREMA DE CARBASSA	ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PASTANAGA, CEBA I PEBROT	TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA D EPROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	ARRÒS CINC DELÍCIES (arròs, pastanaga, blat de moro, pèsols, gall d'indi i truita)	CREMA DE CARBASSÓ	MINESTRA DE VERDURES	PATATA I BRÒQUIL
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	CIGRONS AMB PATATA I VERDURES ( carbassó, ceba, pastanaga i pebrot)	MANDONGUILLES AMB SALA DE TOMÀQUET	POLLASTRE A LA CASSOLA AMB TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
<b>30</b>				
ARRÒS AMB TOMÀQUET				
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES				
GRUITA DE PROXIMITAT				

## Recorda

- El menú de cada dia esta 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,

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047