

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9	10	11	12	13
AMANIDA DE PASTA	PATATA I PÈSOLS		CIGRONS AMB VERDUES (pastanaga, pebrot i ceba)	ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i blat de moro)
POLLASTRE ARREBOSSAT 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
16	17	18	19	20
MINESTRA DE VERDURES	ESPAGUETIS 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	ESCALOPA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO	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
23	24	25	26	27
MACARRONS 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
30				
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.
- 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.