

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
MINISTRA DE VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	CREMA DE VERDURES		
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I PATATA	LLIURE ELECCIÓ	FESTIU
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT		
9	10	11	12	13
CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA	ESPIRALS INTEGRALS AMB CEBA I XAMPINYONS	PATATA I PÈSOL	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES	CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I CEBA	GALL DINDI ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB PASTANAGA I CEBA	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
16	17	18	19	20
MONGETA TENDRA I PATATA	CIGRONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES	LLENTIES AMB VERDURES	SOPA DE NADAL (amb pasta integral)
TRUITA A LA FRANCESSA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I XAMPINYONS	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I CEBA	CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL

### Recorda

-El menú de cada dia està 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, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047