

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
MINISTRA DE VERDURES	ARRÒS 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	ESPIRALS DE COLORS AMB CEBA I XAMPINYONS	PATATA I PÈSOL	ARRÒS 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 SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	CIGRONS 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 AMB VERDURES	CIGRONS AMB VERDURES	SOPA DE NADAL
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 SENSE GLUTEN 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.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita.

-El 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.