

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
LLIURE ELECCIÓ	CREMA DE PÈSOLS	MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA	SOPA DE PASTA INTEGRAL	ARRÒS INTEGRAL AMB TRES DELÍCIES
	TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	LLOM ROSTIT AMB XAMPINYONS	BACALLÀ ARREBOSSAT AMB PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA
	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
11	12	13	14	15
PASTA NTEGRAL TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	MINISTRA DE VERDURES	CREMA DE CARBASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	BRÒQUIL I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET, PASTANAGA I CEBA	GALL D'INDI ESTOFAT AMB CEBA, PASTANAGA I TOMÀQUET	LLENTIES AMB VERDURES (Carbassó, pastanaga, ceba i pebrot)	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA	PERNILETS DE POLLASTRE AMB CEBA I XAMPINYONS
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
18	19	20	21	22
CREMA DE CARBASSÓ	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (Mongeta tendra, pastanaga i carbassó)	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA	MACARRONS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA I PATATA
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	POLLASTRE A LA CASSOLA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I OLIVES	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (Carbassó, pastanaga, pebrots i albergínia)	BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	MANDONGUILLES A LA JARDINERA (Amb pèsols i pastanaga)
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
25	26	27	28	29
ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	ARRÒS INTEGRAL CINC DELÍCIES	CREMA DE VERDURES	MONGETA TENDRA I PATATA	CIGRONS AMB VERDURES
LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENIAM, PASTANAGA I OLIVES	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA	LLENTIES AMB ARRÒS	GALL D'INDI A LA CASSOLA AMB CEBA I XAMPINYONS	ESCALOPA VEGETAL AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES
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