

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
FESTIU	FESTIU	PASTA INTEGRAL TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA AMB PATATA
		POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA	MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET
		IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
13	14	15	16	17
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB BEIXAMEL	MINISTRA DE VERDURES	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i blat de moro)	PATATA I PÈSOLS	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I CEBA	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA	BACALLÀ A LA ROMANA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA	GALL DINDI ESTOFAT AMB CEBA I XAMPINYONS	LLENTIES AMB VERDURES (tomàquet, pebrot, ceba i pastanaga)
FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT
20	21	22	23	24
BRÒQUIL AMB PATATA	FIDEUS A LA CASSOLA	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA	MONGETA TENDRA I PATATA
LLIBRETS DE LLOM DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, PASTANAGA I CEBA	CIGRONS AMB VERDURES (pastanaga, pebrot i ceba) I PATATA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMPAQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL
27	28	29	30	31
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i blat de moro)	MINISTRA DE VERDURES	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA	SOPA DE PASTA INTEGRAL
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA	GALL DINDI GUISAT AMB XAMPINYONS I CEBA	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	LLENTIES AMB VERDURES (tomàquet, pebrot, ceba i pastanaga)	CROQUETES DE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT	IOGURT NATURAL	FRUITA DE PROXIMITAT

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 brioixeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047