

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
BRÒQUIL I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM TOMÀQUET I CEBA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS AMB VERDURES (mongeta tendra, pastanaga i carbassó) BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANTA (amb tomàquet) POLLASTRE A LA CASSOLA AMB CEBA, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA AMB PERNIL TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL	FESTA DE LLIURE ELECCIÓ
10	11	12	13	14
PASTA INTEGRAL TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ A LA SALSA VERDA FRUITA DE PROXIMITAT	MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE A L'ALLADA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA LLENTIES AMB VERDURES (pastanaga, ceba i pebrot) I PATATA FRUITA DE PROXIMITAT	PÈSOLS AMB PERNIL GALL DINDI ROSTIT AMB CEBA, PASTANAGA I PATATA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i blat de moro) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT NATURAL
17	18	19	20	21
FIDEUS INTEGRALS A LA CASSOLA (sense carn) TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA, CEBA I BLAT DE MORO FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE VERDURES LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga i pebrot) FRUITA DE PROXIMITAT	MINESTRA DE VERDURES LLOM A LA SALSA D'AMETLLA FRUITA DE PROXIMITAT	CIGRONS AMB ESPINACS BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES IOGURT NATURAL
24	25	26	27	28
ARRÒS INTEGRAL CINC DELÍCIES (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil) LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE PÈSOLS GALL DINDI ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	CIGRONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga i pebrot) ESCALOPA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA IOGURT NATURAL	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, PASTANAGA I XAMPINYONS 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 hauriem de menjar brioixeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047