

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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 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
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
PASTA TRICOLOR SENSE GLUTEN AMB CEBA I XAMPINYONS LLUÇ A LA SALSÀ 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 TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i blat de moro) TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT NATURAL
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
PASTA AMB TOMÀQUET (sense gluten) TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS 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 SALSÀ D'AMETLLA FRUITA DE PROXIMITAT	CIGRONS AMB ESPINACS BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES IOGURT NATURAL
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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) LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA IOGURT NATURAL	CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	MACARRONS AMB TOMÀQUET 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.

-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.