

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
FESTIU	MONGETA TENDRA I PATATA  ESCALOPA DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA AMB XAMPINYONS  BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES SEQUES AMB VERDURES  TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  IOGURT NATURAL	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (mongeta tendra, pastanaga i carbassó)  GALL D'INDI ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO  FRUITA DE TEMPORADA
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA  LLIBRETS DE LLOM AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO  FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)  TRUITA DE CARBARRÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ  LLENTIES AMB VERDURES (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot verd i vermell) I PATATA  IOGURT NATURAL	PATATA I PÈSOLS  LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA	MINESTRA DE VERDURES  GALL D'INDI ESTOFAT AMB CEBA I XAMPINYONS  FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA VARIADA (ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)  FIDEUÀ AMB SÍPIA  FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE CIGRONS (cigrons, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)  TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT NATURAL	BRÒQUIL I PATATA  POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO  FRUITA DE TEMPORADA
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
CREMA DE PÈSOLS  TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS  POLLASTRE A L'ALLADA AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA  CIGRONS AMB VERDURES (amb pebrot verd i vermell, pastanaga i ceba) I PATATA  IOGURT NATURAL	ARRÒS INTEGRAL CINC DELÍCIES (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)  LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA I PATATA  MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS I PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA
<b>31</b>				
BRÒQUIL I PATATA  SALXIXES DE PORC AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES  FRUITA DE TEMPORADA				

### 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