

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTIU	MONGETA TENDRA I PATATA ESCALOPA DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET 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
10	11	12	13	14
CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA LLOM ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) TRUITA DE CARBARRÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS 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 AMB TOMÀQUET PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
ARRÒS 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) PASTA AMB TOMÀQUET 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
24	25	26	27	28
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 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
31				
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.

-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.