

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 tomàquet Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de proximitat	Espaguetis a la napolitana amb tomàquet Pollastre a la cassola amb ceba, pastanaga i tomàquet Fruita de proximitat	Sopa de pasta Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro logurt natural	Cigrons amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga) i patata Escalopa de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de proximitat
10	11	12	13	14
Pasta 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	Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot) i patata Saltxixes de porc amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de proximitat	Crema de Pèsols Gall d'indi rostit amb ceba, pastanaga i patata Fruita de proximitat	Arròs amb tomàquet i tonyina Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural
17	18	19	20	21
Fideus a la cassola (sense carn) Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga Fruita de proximitat	Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre amb amanida d'enciam, ceba i blat de moro Fruita de proximitat	Crema de verdures Croquetes de carn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de proximitat	Monget tendra amb patata Llom a la salsa d'ametlla Fruita de proximitat	Cigrons amb espinacs Bacallà al forn amb amanida de tomàquet, ceba i olives logurt natural
24	25	26	27 DIJOUS GRAS	28
Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de proximitat	Sopa de pasta Gall d'indi rostit amb amanida Fruita de proximitat	Cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot) Llibrets de llom amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga logurt natural	Crema de carbassa amb crostonets de pa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita de proximitat	Macarrons amb tomàquet i formatge Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de proximitat

Recorda

-El menú de cada dia esta 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.

-Els 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.