

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Sopa de pasta	Crema de pèsols	Mongeta tendra, pastanaga i patata	Espaguetis amb tomàquet	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i bròquil)
Bacallà a la planxa amb amanida	Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	Llom estofat amb xampinyons	Lluç al forn amb pastanaga, ceba i tomàquet	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
10	11	12	13	14
Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Minestra de verdures	Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot)	Arròs amb tomàquet	Bròquil i patata
Salmó al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Gall d'indi estofat amb ceba, pastanaga i tomàquet	Salsitxes de porc amb guarnició	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba	Pernilets de pollastre amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
17	18	19	20	21
Crema de carbassó	Mongeta tendra i patata	Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrots i albergínia)	Macarrons amb tomàquet	Arròs tres delícies
Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Pollastre amb amanida d'enciam, ceba i olives	Croquetes casolanes amb guarnició	Bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Mandonguilles a la jardineria (amb pèsols i pastanaga)
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
24	25	26	27	28
Espirals a la napolitana	Cigrons amb espinacs	Arròs amb salsa de tomàquet	Pèsols i patata	Crema de carbassa
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Gall d'indi guisat amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga	Pollastre al forn amb amanida de tomàquet, ceba i pastanaga	Hamburguesa de vedella amb amanida
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	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.