

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Crema de verdures	Arròs amb tomàquet	Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Macarrons a la italiana (tomàquet a part)	FESTIU
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Llibrets de llom amb guarnició	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	
8	9	10	11	12
FESTIU	Crema de verdures	Cigrons estofats	Arròs amb tomàquet	Espirals blancs amb tomàquet
	Bacallà arreboçat amb amanida d'enciam, pastanaga i ceba	Pollastre al forn amb pastanaga i ceba	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	Gall d'indi rostit amb amanida d'enciam i olives
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Bròquil i patata	Arròs amb tomàquet	Crema de carbassa (amb patata)	Pèsols amb patata	Sopa de nadal
Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Pollastre estofat amb ceba i xampinyons	Botifarra amb guarnició	Salmó al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Pollastre amb prunes i pinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Postres nadalencs (torrons i neules)

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.