

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
VACANCES DE NADAL	REIS	FESTIU	Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra amb patata
			Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Pasta amb tomàquet	Mongeta amb patata	Llenties amb verdures (triturades)	Patata i pèsols	Arròs amb tomàquet
Bacallà a la romana amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, olives i pastanaga	Hamburguesa de vedella amb guarnició	Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba	Gall dindi estofat amb ceba i xampinyons
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Bròquil amb patata	Espaguetis amb tomàquet	Cigrons amb verdures i patata (triturades)	Arròs amb tomàquet	Pèsols i patata
Llibrets de llong de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet	Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga	Saltxixes de pollastre amb guarnició	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra i patata	Arròs amb tomàquet	Crema de carbassa i pastanaga	Cigrons amb patata (triturades)	Macarrons amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga	Gall dindi guisat amb xampinyons i ceba	Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i olives	Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Croquetes de rostit amb amanida de tomàquet, pastanaga i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

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.