

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Bròquil i patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba Fruita de proximitat	Arròs amb verdures (mongeta tendra, pastanaga i carbassó) 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	Mongeta tendra amb pernil 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 Llom al forn amb xampinyons Fruita de proximitat
9	10	11	12	13
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 Croquetes casolanes amb guarnició Fruita de proximitat	Pèsols amb pernil Gall dindi rostit amb ceba, pastanaga i patata Fruita de proximitat	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural
16	17	18	19	20
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	Llenties amb patata i verdures (ceba, pastanaga i pebrot) Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de proximitat	Minestra de verdures Llom a la salsa d'ametlla Fruita de proximitat	Cigrons amb espinacs Bacallà al forn amb amanida de tomàquet, ceba i olives logurt natural
23	24	25	26	27
Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil) Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de proximitat	Pèsols amb patata Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, tomàquet i olives 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.
- D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.
- 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. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.
- 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.

