

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
SETMANA SANTA				
6	7	8	9	10
DILLUNS DE PASQUA	Puré de verdures Pollastre a l'orly amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons amb patata i verdures (carbassó, ceba, pastanaga i pebrot) Truita a la francesa amb amanida logurt natural	Macarrons a la napolitana Lluç al forn amb amanida d'enciam, ceba i blat de moro Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga) Gall dindi estofat amb xampinyons i ceba Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Bròquil i patata Salsitxes de porc amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Fideus a la cassola (sense carn) Truita a la francesa amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de llenties (llenties, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Lluç arrebossat amb amanida logurt natural	Patata i pèsols Pollastre al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i ceba Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb carbassó, ceba i xampinyons Fruita de temporada
20	21	22	23, SANT JORDI	24
Crema de carbassa amb crostons de pà Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta (espirals de colors, ceba, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons amb patata Llom a la jardinera logurt natural	Mongeta tendra i patata Bacallà arrebossat amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot) Fruita de temporada	Amanida d'arròs (arròs, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada
27	28	29	30	1
Cigrons amb verdures Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida logurt natural	Crema de carbassa Canelons de carn amb beixamel Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	FESTIU

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 hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

