

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Minestra de verdures	Espaguetis amb tomàquet	Llenties amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Arròs integral amb verdures (pastanaga, pèsols i bròquil)
Lluç a la planxa amb amanida	Truita de carbassó amb amanida	Croquetes variades amb amanida	Salmó amb pistó i amb amanida	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Pèsols amb patata	Arròs amb tomàquet	Cigrons ecològics amb patates estofades	Minestra de verdures	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Bacallà arrebossat amb amanida	Estofat de gall dindi amb amanida	Hamburguesa de vedella	Pernilets de pollastre a la pepitoria amb amanida	Truita a la francesa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Bròquil i patata	Espirals integrals a la napolitana	Crema de pastanaga amb crostons de pa	Cigrons amb espinacs	Arròs 5 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)
Llom al forn amb amanida	Truita a la francesa amb amanida	Calamars a la romana	Lluç al forn amb amanida	Pollastre a la cassola amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
23	24	25	26	27
Pèsols amb patata	Arròs integral amb tomàquet	Mongetes seques ecològiques amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga)	Mongeta tendra i patata	Sopa de pasta
Truita de carbassó amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Llibrets de llom	Pollastre al forn amb amanida	Salmó a la planxa amb pistó i amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
30				
Crema de pèsols				
Truita de patata i ceba amb amanida				
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.