

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		FESTIU	Arròs tres delícies	Llenties guisades amb verdures
			Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives
			logurt natural	Fruita de proximitat
6	7	8	9	10
Patata i pèsols	Arròs d'estiu (Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	Mongeta tendra i patata	Macarrons amb tomàquet	Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, blat de moro	Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Estofat de gall d'indi amb verdures	Bacallà al forn amb enciam i pastanaga	Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
13	14	15	16	17
Cigrons amb salsa tàrtara	Amanida de pasta (Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	Crema de carbassa	Minestra de verdures	Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet	Pollastre a la cassola amb ceba i xampinyons	Salsitxes de porc amb guarició	Gall d'indi rostit amb tomàquet i patates	Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, pastanaga i blat de moro
Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
20	21	22	23	24
Bròquil i patata	Amanida d'arròs (Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	Crema de verdures	Pasta a la napolitana	Cigrons amb espinacs
Llom al forn amb tomàquet	Pollastre al forn amb patata i xampinyons	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Escalopa vegetal amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
27	28	29	30	31
Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Mongeta tendra i patata	Crema de carbassó	Arròs cinc delícies	Amanida de mongetes seques
Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga	Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i olives	Croquetes de carn amb guarnició	Pernilet de pollastre al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat

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.