

Dilluns

- 7 • ESPIRALS A LA SORRENTINA ●
- BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 14 • ESPAGUETIS A LA BOLONYESA ●
- ABADEJO AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 21 • LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ ●
- TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET AMANIT ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 28 • PATATES ESTOFADES AMB VERDURES ●
- SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ●
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 1 • TRICOLOR DE VERDURES ●
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SANFAINA ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 8 • CREMA DE CARBASSÓ ●
- TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS SALTATS ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 15 • MONGETES BLANQUES ESTOFADES ●
- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ●
- PRÉSSEC EN EL SEU SUC (SENSE SUCRE AFEGIT)
- 22 • AMANIDA DE PATATA, OU DUR I OLIVES NEGRES ●
- CROQUETES CASOLANES AMB AMANIDA ●
- FLAM
- 29 • CREMA DE CARBASSA ●
- ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES ●
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

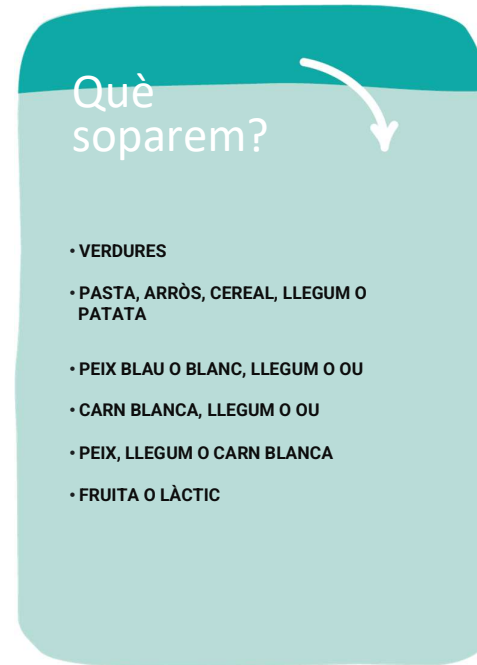
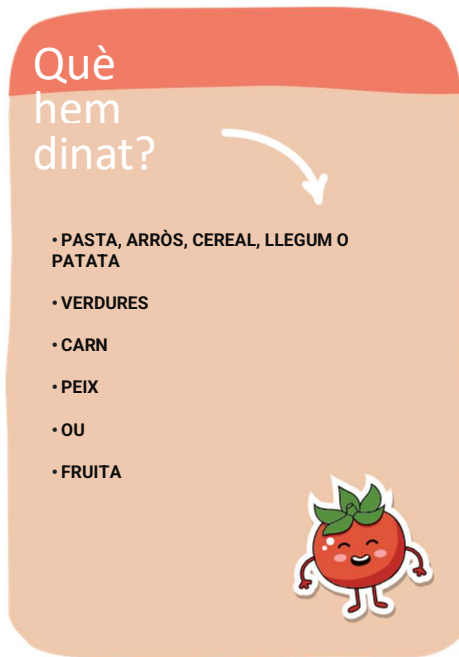
- 2 • MACARRONS AMB TOMÀQUET ●
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ALBERGÍNIA ARROSSADA ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 10 • CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL ●
- SALSITXES AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I REMOLATXA ●
- IOGURT
- 16 • BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR ●
- ESTOFAT DE CARN D'AU AMB HORTALISSES ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 23 • ESPIRALS A LA CARBONARA ●
- FILET DE LLUÇ AMB SALSITXA DE TOMÀQUET ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 30 **MENÚ CASTAWEEN**
- CUCS AMB SALSITXA DIABÒLICA (ESPAGUETIS) ●**
- BRAÇOS DE POLLASTRE SAGNANTS ●**
- POSTRE ESPECIAL**

Dijous

- 3 • AMANIDA RUSSA AMB TONYINA ●
- VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 10 • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET ●
- PEIX FRESC SEGONS MERCAT AMB AMANIDA DE D'ENCIAM I BLAT DE MORO ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 17 • ARRÒS A LA MILANESA ●
- REMENAT D'OUS I XAMPINYONS AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO ●
- IOGURT
- 24 • MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA I OLI D'OLIVA ●
- POLLASTRE A LA LLIJONA AMB AMANIDA D'ENCIAM ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 31 • CIGRONS AMB ESPINACS ●
- TRUITA A LA FRANCESA AMB XIPS ●
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 4 • ARRÒS 3 DELÍCIES ●
- HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ●
- IOGURT
- 11 • TRINXAT DE COL I PATATA ●
- PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURES I AMANIDA ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 18 • CREMA DE VERDURES ●
- MANDONGUILLES A LA JARDINERA ●
- FRUITA DEL TEMPS
- 25 • ARRÒS AMB VERDURES ●
- SALSITXES AL FORN AMB PATATES FREGIDES ●
- PINYA EN EL SEU SUC (SENSE SUCRE AFEGIT)



Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, millor consumir-los triturrats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.