

Dilluns

- 2 • MONGETA VERDA AMB PATATES I PERNIL ●
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA ●
- IOGURT

- 9 • MACARRONS AMB TOMÀQUET ●
- POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VERDA ●
- PINYA EN ALMÍVAR (SENSE SUCRE AFEGIT)

- 16 • ARRÒS AMB PEIX ●
- SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA VERDA ●
- FRUITA DEL TEMPS

- 23 • FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

- 30 • LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ●
- TIRES DE CALAMAR ARREBOSSADES AMB AMANIDA VERDA ●
- IOGURT

Dimarts

- 3 • ARRÒS AMB VERDURES TENDRES ●
- LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATA AL CALIU ●
- FRUITA DEL TEMPS

- 10 • CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES ●
- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET ●
- FRUITA DEL TEMPS

- 17 • MONGETES BLANQUES AMB PATATES I BLEDES ●
- POLLASTRE AMB CURRY AMB XIPS ●
- FRUITA DEL TEMPS

- 24 • FESTIVITAT DE SANTA TECLA

Dimecres

- 4 • AMANIDA DE PASTA ●
- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA ●
- IOGURT

- 11 • FESTIU: DIADA DE CATALUNYA

- 18 • SOPA DE VERDURES AMB PISTONS ●
- CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET ●
- FLAM DE VAINILLA

- 25 • COLIFLOR AMB PATATA AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA ●
- MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET I AMANIDA VERDA ●
- PRÉSSEC EN ALMÍVAR (SENSE SUCRE AFEGIT)

Dijous

- 5 • ROTLLETS PRIMAVERA ●
- HAMBURGUESA MIXTA AMB PATATES FREGIDES ●
- FRUITA DEL TEMPS

- 12 • CREMA DE BRÒQUIL AMB CARBASSA ●
- GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALBERGÍNIA FREGIDA ●
- FRUITA DEL TEMPS

- 19 • ESPAGUETIS CARBONARA ●
- SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO ●
- FRUITA DEL TEMPS

- 26 • CREMA DE PASTANAGA ●
- LLUÇ AL FORN AMB PATATES FREGIDES ●
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 6 • AMANIDA DE PATATA I FRANKFURT ●
- PIZZA DE PERNIL ●
- GELAT

- 13 • FIDEUÀ AMB SÈPIA ●
- ABADEJO AL FORN AMB PISTO ●
- IOGURT

- 20 • ESPINACS AL VAPOR AMB PATATA I OLI D'OLIVA ●
- CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ●
- FRUITA DEL TEMPS

- 27 • AMANIDA D'ARRÒS ●
- PIZZA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE ●
- FRUITA DEL TEMPS

Què hem dinat?

• PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA

• VERDURES

• CARN

• PEIX

• OU

• FRUITA



Què soparem?

• VERDURES

• PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA

• PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU

• CARN BLANCA, LLEGUM O OU

• PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA

• FRUITA O LÀCTIC

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 triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.