

Dilluns

6 • BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES

• GALL DINDI ESTOFAT AMB TOMÀQUET I ORENGA

• FRUITA DEL TEMPS

13 • MONGETA TENDRA AMB PATATES

• LLOM DE PORC AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT

• FRUITA DEL TEMPS

20

LLIURE DISPOSICIÓ

27 • ESPAGUETIS AL PESTO DE PIPES DE GIRA-SOL

• POLLASTRE AMB LLI MONA I ALLS

• AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

7 • ARRÒS A LA NAPOLITANA

• TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA VARIADA I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

14 • MONGETES BLANQUES AMB CREMA DE CALÇOTS

• POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES

• FRUITA DEL TEMPS

21 • RISOTTO DE FORMATGE

• SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

28 • CREMA DE COLIFLOR I FORMATGE

• LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES AL FORN

• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

1 • CREMA DE VERDURES

• PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AL FORN

• FRUITA DEL TEMPS

8 • CIGRONS A LA CATALANA

• FILET DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

• FRUITA DEL TEMPS

15 • BLEDES AMB PATATES AL VAPOR

• GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

22 • TRICOLOR DE VERDURES

• GALLINETA A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES

• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

2 • ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL

• LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE COGOMBRE

• IOGURT

9 • CREMA DE CARBASSÓ I PORROS

• HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA VERDA

• FRUITA DEL TEMPS

16 • SOPA DE FIDEUS

• TRUITA DE PATATES I BOTIFARRA D'OU AMB TOMÀQUET AL FORN I ORENGA

• FRUITA DEL TEMPS

23 • CREMA DE LLEGUMS

• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I PATATES CALIU

• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

3 • ARRÒS AMB VERDURES

• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA I OLIVES VERDES

• FRUITA DEL TEMPS

10 • ESPIRALS A LA SORRENTINA

• ABADEJO FREGIT AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES

• IOGURT

17 • ARRÒS TRES DELÍCIES

• BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE

• IOGURT

24 • PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

• ABADEJO ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE REMOLATXA

• IOGURT

## ! Ouè 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 tritrats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.