

Dilluns

3

10

17

24

- ARRÒS 3 DELICIES
- SALSITXES DE PORC AL FORN AMB PATATA CALIU
- FRUITA DEL TEMPS
- MACARRONS AMB TOMÀQUET
- TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

4

11

18

25

- ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- CROQUETES DE L'ÀVIA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS
- LLENTIES ESTOFADES
- BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS
- BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR
- HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

5

12

19

26

- MONGETA VERDA SALTADA AMB PATATES
- LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS
- IOGURT ECO
- ESPAGUETIS A LA SORRENTINA
- POLLASTRE ROSTIT AMB PASTANAGUES
- FRUITA DEL TEMPS
- SOPA DE CIGRONS AMB FIDEUS
- GALLINETA A L'ANDALUSA AMB AMANIDA VARIADA I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

6

13

20

27

- ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I PASTANAGA
- PERCA FREGIDA AMB AMANIDA VERDA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS
- CREMA DE COLIFLOR
- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I REMOLATXA
- IOGURT ECO
- CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
- PIZZA MARGUERIDA AMB TOMÀQUET AMANIT
- IOGURT ECO

Divendres

7

14

21

28

- CIGRONS ESTOFATS AMB CARBASSÓ
- TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS
- PÈSOLS AMB TOMÀQUET I ALLETS
- VEDELLA ESTOFADA AMB PATATES
- FRUITA DEL TEMPS
- ESTOFAT DE MONGETES AMB PIMENTÓ DE LA VERA
- POLLASTRE A LA BBQ I PATATES FREGIDES
- 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 triturrats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.