

Dilluns

5 • MACARRONS AMB TOMÀQUET

• POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT

• FRUITA DEL TEMPS

12 • CREMA DE PÈSOLS

• TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET AL FORN

• FRUITA DEL TEMPS

19 • PAELLA D'ARRÒS AMB VERDURES

• TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VARIADA I REMOLATXA

• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

6 • MONGETA VERDA AMB PATATES

• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM VARIADA I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

13 • LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

• NUGGETS AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES NEGRES

• FRUITA DEL TEMPS

20 • AMANIDA DE PATATES, TONYINA I OLIVES NEGRES

• BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

7 • ARRÒS AMB VERDURES TENDRES

• TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE

• FRUITA DEL TEMPS

14 • AMANIDA DE PASTA AMB PEBROT, BLAT DE MORO I OLIVES VERDES

• SALSITXES AL FORN AMB XIPS

• IOGURT

21 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

• HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

• GELAT

Dijous

1 • CREMA DE PASTANAGA

• TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO

• IOGURT

8 • PATATES ESTOFADES AMB HORTALISSES

• PEIXET A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA I REMOLATXA

• FRUITA DEL TEMPS

15 • ARRÒS A LA NAPOLITANA

• PERCA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

22 • AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, OLIVES NEGRES I BLAT DE MORO

• PIZZA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE

• FRUITA DEL TEMPS I COCA

Divendres

2 • ESPIRALS A LA NAPOLITANA

• VEDELLA GUISADA AMB HORTALISSES

• FRUITA DEL TEMPS

9 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

• CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO

• IOGURT

16 • COLIFLOR AMB PATATES AL VAPOR I OLI D'OLIVA

• PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

• 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.