

Dilluns

- 6 • CREMA DE BRÒQUIL I CARBASSA
• SALSITXES AMB TOMÀQUET I PATATES FREGIDES
• FRUITA DEL TEMPS

- 13 • SALTAT DE VERDURES
• HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES
• FRUITA DEL TEMPS

- 20 • AMANIDA ALEMANYA
• PEIXET AMB SALS DE TOMÀQUET I MONIATO AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

- 27 • CREMA DE VERDURES
• TRUITA A LA FRANCESA AMB PATATES XIPS
• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 7 • CIGRONS SALTATS AMB PERNIL
• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
• FRUITA DEL TEMPS

- 14 • RISOTTO DE POLLASTRE I XAMPINYONS
• BACALLÀ AMB SALS VERDA I PATATA CALIU
• IOGURT

- 21 • CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR
• NUGGETS DE POLLASTRE I ALBERGÍNIA ARREBOSSADA
• FRUITA DEL TEMPS

- 28 • MONGETA VERDA AMB PATATES
• GALL D'INDI A LA PLANXA AMB POMA AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 1 • FESTIU

- 8 • ESPAGUETIS A LA SORRENTINA
• MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET I AMANIDA DE PASTANAGA
• FRUITA DEL TEMPS

- 15 • COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL
• CALAMARS A L'ANDALUSA AMB MONIATO AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

- 22 • SOPA D'AU AMB FIDEUS
• TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE PASTANAGA
• FRUITA DEL TEMPS

- 29 • TRICOLOR DE VERDURES
• DONUT DE LLUÇ AMB PATATES XIPS
• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 2 • MACARRONS A LA CARBONARA DE GALL D'INDI
• PERCA ARREBOSSADA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
• FRUITA DEL TEMPS

- 9 • LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
• FINGERS DE POLLASTRE AMB SALS MEX I PATATES FREGIDES
• IOGURT

- 16 • CREMA DE LLEGUMS
• ALES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
• FRUITA DEL TEMPS

- 23 • ESPIRALS A LA BOLONYESA DE TONYINA
• SALSITXES DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• FRUITA DEL TEMPS

- 30 • ESPINACS A LA CREMA
• POLLASTRE A LA BBQ AMB SAMFAINA
• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 3 • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
• HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

- 10 • MONGETA VERDA AMB PATATA I PERNIL DOLÇ
• LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
• FRUITA DEL TEMPS

- 17 • SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA
• CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I REMOLATXA
• FRUITA DEL TEMPS

- 24 • BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR
• PIZZA DE PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE
• IOGURT

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.