

Dilluns

- 2** • LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ
- TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS

- 9** • ARRÒS AMB VERDURES
- LLUÇ AMB SALSITA DE TOMÀQUET AMB PURÉ DE PATATES
- IOGURT

- 16** • TRINXAT DE LA Cerdanya
- HAMBURGUESA DE VERDURES AMB SAMFAINA
- FRUITA DEL TEMPS

- 23** • BRÒQUIL AL VAPOR
- VEDELLA GUISADA AMB PATATES
- FRUITA DEL TEMPS

- 30** • PAELLA VALENCIANA
- BOTIFARRA DE PAGÈS AMB SALTAT DE PASTANAGA AMB ALLETS
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 3** • AMANIDA DE PATATA, OU I OLIVES NEGRES
- CIGRONS SALTATS AMB PERNIL
- IOGURT

- 10** • ESPAGUETIS A LA CARBONARA
- PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

- ARRÒS AMB TOMÀQUET
- 17** • SALSITXES DE POLLASTRE AMB PATATES CALIU
- IOGURT

- 24** • PÈSOLS AMB PERNIL DOLÇ
- GALL D'INDI A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

- 31** • CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
- POLLASTRE A LA LLIMONA AMB PATATES XIPS
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 4** • MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL DOLÇ
- POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

- 11** • PATATES ESTOFADES AMB PISTO
- CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

- 18** • LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL
- GUISADET DE PORC AMB PATATES
- FRUITA DEL TEMPS

- 25** • WOK D'ARRÒS, TOMÀQUET I POLLASTRE
- TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA DE PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 5** • MACARRONS AMB CREMA DE FORMATGE
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

- 12** • FESTIU

- 19** • MONGETES BLANQUES ESTOFADES
- TRUITA FRANCESA I FORMATGE AMB AMANIDA DE ENCIAM I TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

- 26** • ESPIRALS A LA BOLONYESA
- BUNYOLS DE BACALLÀ
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 6** • FIDEUÀ AMB SÈPIA
- GALL D'INDI A LA JARDINERA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

- 13** • LLIURE DISPOSICIÓ

- 20** • SOPA DE BROU AMB ESTRELLES
- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM
- FRUITA DEL TEMPS

- 27** • CREMA DE VERDURES
- 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.