

Dilluns

- 4 • CREMA DE BARBASSÓ I PORROS
• TRUTIA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
• FRUITA DEL TEMPS

- 11 • FESTIU

- 18 • ESPAGUETIS A LA CARBONARA
• LLOM DE PORC AMB SAMFAINA I PATATES FREGIDES
• FRUITA DEL TEMPS

- 25 • ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
• POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA CALIU
• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 5 • ARRÒS AMB VERDURES TENDRES
• LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES A LO POBRE
• IOGURT

- 12 • FIDEUS AMB TOMÀQUET I SALSITXES
• BACALLÀ ARREBOSSAT AMB SALTAT DE PEBROT
• FRUITA DEL TEMPS

- 19 • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
• SALSITXES AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I REMOLATXA
• FRUITA DEL TEMPS

- 26 • AMANIDA DE PASTA, TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO
• MANDONGUILLES A LA JARDINERA
• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 6 • MACARRONS AMB TOMÀQUET
• PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURETES
• FRUITA DEL TEMPS

- 13 • BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR
• HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
• IOGURT

- 20 • ESPIRALS A LA SORRENTINA
• DONUT DE LLUÇ AMB PATATES PANADERES
• FRUITA DEL TEMPS

- 27 • LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
• LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA I BONIATO AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 7 • AMANIDA RUSSA AMB TONYINA
• CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
• FRUITA DEL TEMPS

- 14 • ROTLLETS DE PRIMAVERA
• NOODLES ESTIL ORIENTAL
• FLAN

- 21 • ARRÒS AMB VERDURES
• REMENAT D'OUS I XAMPINYONS AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

- 28 • CREMA DE VERDURES
• FRICANDÓ DE VEDELLA
• IOGURT

Divendres

- 1 • ESPIRALS A LA NAPOLITANA
• GALL D'INDI A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
• FRUITA DEL TEMPS

- 8 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
• CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES NEGRES
• FRUITA DEL TEMPS

- 15 • CREMA DE COLIFLOR I FORMATGE
• CANELONS GRATINAT
• FRUITA DEL TEMPS

- 22 • LASANYA VEGETAL AMB BEIXAMEL
• NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• IOGURT

- 29 • MINESTRA DE VERDURES
• PIZZA DE PERNIL DOLÇ
• 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.