

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Arròs amb verdura (xampinyons, pebrot vermell, pastanaga i pèsol) Mandonguilles amb salsa de tomàquet	Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta i ceba) Truita francesa amb enciam i pastanaga
			Fruita	Fruita
5	6	7	8	9
Patata amb mongeta Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita	Arròs amb verdures (pastanaga, bròquil i blat de moro) Estofat de gall d'indi amb salsa i verdures Fruita	Puré de carbassó Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro logurt	Llenties guisades amb ceba, pebrot verd i vermell Pernilets de pollastre al forn enciam i tomàquet Fruita
12	13	14	15	16
Pasta vegetal amb ceba, xampinyons i gall d'indi Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Crema de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols) Llom amb salsa de tomàquet Fruita	Cigronets guisats amb pebrot verd, vermell, ceba i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i olives logurt	Sopa de brou amb pasta ecològica Bacallà al forn amb patata i ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Croquetes casolanes (vedella i porc) amb enciam i tomàquet Fruita
19	20	21	22	23
Puré de carbassa Rodó de vedella amb bolets Fruita	Mongeta tendra i patata Truita de formatge amb enciam i olives logurt	Arròs amb pastanaga pèsols i bròquil Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita	Crema de pèsols Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga Fruita
26	27	28	29	30
Sopa de pasta Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita	Llenties guisades amb pastanaga i ceba Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita	FESTIU	FESTIU

MENÚ REVISAT PER
 GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista
 Codinucat 000047

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

-Un dia a la setmana la fruita es ecològica.

