

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	FESTIU	Mongeta amb patata Llibrets de llonganissa amb pernil i formatge amb enciam i blat de moro	Espaguetis amb verdures (carbassó, pastanaga, pèsol i ceba) Estofat de vedella amb patates i xampinyons Fruita ecològica	Cigronets estofats (ceba, pebrot i tomàquet) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt
7	8	9	10	11
Macarrons amb salsa de tomàquet	Purè de verdures (patata, mongeta, pastanaga i ceba)	Llenties amb verdures (tomàquet, pastanaga i pebrot)	Arròs amb verdures (Pastanaga, pèsol i blat de moro)	Sopa de brou amb pasta ecològica
Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb salsa i xampinyons	Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	Truita de patates amb enciam i olives Fruita ecològica
Fruita 14	Fruita 15	Fruita 16	Fruita 17	Fruita ecològica 18
Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi	Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols)	Arròs amb tomàquet	Cigronets amb ceba pebrot i tomàquet	Crema de carbassa
Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet	Lluç arrebossat amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons	Llom rostit amb salsa pèsols i pastanaga
Fruita 21	Fruita ecològica 22	Fruita 23	logurt 24	Fruita 25
Pèsols amb patates	Macarrons amb tomàquet	Llenties estofades (ceba ,pastanaga, pebrot i tomàquet)	Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)	Purè de verdures
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Estofat de gall d'indi amb patates i pèsols	Lluç a la planxa amb patates logurt	Ous amb salsa de tomàquet	Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita 28	Fruita ecològica 29	logurt 30	Fruita 31	Fruita
Espaguetis amb beixamel i gall dindi	Purè de verdures (pastanaga, mongeta, patata, ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga, ou dur, olives)	Patata amb mongeta	
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Rodó de vedella amb bolets	Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb all i llimona	
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista
Codinucac 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 una vegada a la setmana 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.

