

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Mongeta tendra i patata	Espaguetis amb tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Crema de verdures	Arròs 5 delícies
Librets de llom de pernil dolç i formatge amb enciam, tomàquet i olives	Lluç al forn amb ceba, pastanaga i carbassó	Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pollastre a l'allada amb patates	Rodó de vedella amb bolets
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
9	10	11	12	13
Cigrons estofats amb verduretes	Arròs amb tomàquet	Minestra de verdures	Crema de pastanaga	Pèsols i patata
Truita de carbassó amb tomàquet, pastanaga i blat de moro	Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i olives	Bacallà al forn amb enciam, tomàquet i ceba	Canelons de carn	Gall d'indi estofat amb xampinyons
logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
16	17	18	19	20
Mongeta tendra, pastanaga i patata	Puré de pèsols	Macarrons a la carbonara	Llenties amb verdures	Arròs 3 delícies
Llom amb salsa de tomàquet	Tires de pollastre al orly amb tomàquet amanit	Lluç al forn amb pastanaga i ceba	Truita a la francesa amb amanida de tomàquet	Pollastre rostit amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat
23	24	25	26	27
Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Crema de carbassa	Arròs amb verdures	Bròquil amb patata	Mongetes seques amb verdures
Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives	Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i pastanaga	Gall d'indi estofat amb xampinyons	Pollastre al forn amb tomàquet i ceba
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà
30	31			
Mongeta tendra i patata	Arròs amb tomàquet			
Estofat de vedella	Bacallà al forn amb ceba i pastanaga			
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat			

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.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista nutricionista
CODINUCAT 000047

