

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Mongeta tendra amb patata	Tabulé	Amanida de pasta	Crema de verdures	Amanida de favetes i pernil
Bistec planxa amb guarnició	Lluç al forn amb guarnició	Truita francesa amb guarnició	Pollastre a la planxa amb guarnició	Llom planxa amb guarnició
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
9	10	11	12	13
Espinacs saltejats amb passes i pinyons	Macarrons amb bròquil i formatge	Minestra de verdures	Crema de pastanaga	Pèsols amb patata
Bistec planxa amb guarnició	Pollastre planxa amb guarnició	Bacallà al forn amb guarnició	Llom planxa amb guarnició	Gall d'indi planxa amb guarnició
logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
16	17	18	19	20
Mongeta amb patata i pastanaga	Puré de pèsols	Amanida xató	Cus cus amb verdures	Amanida tropical
Pollastre planxa amb guarnició	Llom planxa amb guarnició	Lluç al forn amb guarnició	Peix planxa amb guarnició	Pollastre al forn amb guarnició
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat
23	24	25	26	27
Minestra de verdures	Crema de carbassa	Amanida de pollastre	Bròquil amb patata	Verdures saltejades
Hamburguesa de vedella amb guarnició	Gall d'indi planxa amb guarnició	Peix planxa amb guarnició	Bistec planxa amb guarnició	Pollastre al forn amb guarnició
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà
30	31			
Mongeta tendra amb patates	Amanida d'arròs			
Pollastre planxa amb guarnició	Bacallà al forn amb guarnició			
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.

