

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
FESTIU	Crema de verdures	Sopa de pasta	Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra amb patata
	Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga	Lluç al forn amb amanida d'enciam, olives i blat de moro	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
	logurt natural	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
13	14	15	16	17
Sopa de pasta	Minestra de verdures	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)	Patata i pèsols	Crema de carbassa amb crostons de pa
Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, olives i pastanaga	Bacallà a la romana amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga	Gall dindi estofat amb ceba i xampinyons	Llenties amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba i pastanaga)
Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
20	21	22	23	24
Bròquil amb patata	Fideus a la cassola	Crema de carbassó amb crostons de pa	Arròs a la milanesa	Mongeta tendra i patata
Llibrets de llong de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet	Lluç al forn amb amanida de tomàquet, pastanaga i ceba	Cigrons amb verdures (pastanaga, pebrot i ceba) i patata	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
27	28	29	30	31
Macarrons amb tomàquet	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)	Crema de carbassa i pastanaga	Llenties amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba i pastanaga)	Sopa de pasta
Bacallà arrebossat amb amanida	Gall dindi guisat amb xampinyons i ceba	Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Croquetes de rostit amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat

Recorda

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

-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.

-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