

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				Espaguetis a la carbonara amb beixamel
				Hamburguesa de pollastre amb enciam i xerris Fruita de proximitat
4	5	6	7	8
Macarrons amb tomàquet	Mongeta tendra i patata	Crema de carbassa amb crostons de pa	Arròs tres delícies	Cigrons amb espinacs
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Estofat de gall d'indi amb xampinyons	Llenties amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)	Bacallà al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives	Pollastre a la llimona amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
11	12	13	14	15
Patata i pèsols	Arròs amb verdures (mongeta tendra, pastanaga i carbassó)	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro i olives)	Bròquil i patata	Amanida de llenties
Croquetes d'espinacs amb verdures al forn	Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet	Fideuà amb sípia	Pernilets de pollastre al forn amb enciam, ceba i olives	Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
18	19	20	21	22
Mongetes seques amb espinacs	Pasta tricolor amb xampinyons i ceba	Crema de carbassó	Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra amb patata
Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam tomàquet i blat de moro	Escalopa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i ceba	Cigrons amb patata i verdures	Truita a la francesa amb encima, tomàquet i pastanaga	Mandonguilles a la jardineria amb pèsols i pastanaga
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat
25	26	27	28	29
		SETMANA SANTA		

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.