

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Macarrons amb tomàquet	Puré de cigrons i verdura	Minestra de verdures	Arròs amb tomàquet	Pèsols i patata
Croquetes de bacallà amb amanida de tomàquet i blat de moro	Lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Estofat de gall dindi amb xampinyons i ceba	Truita de patata amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, olives i blat de moro
Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
10	11	12	13	14
Crema de verdures	Mongeta amb patata	Arròs amb tomàquet	Cigrons amb verdures	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Llibrets de llom amb pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Gall dindi amb ceba, tomàquet i patata
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
17	18	19	20	21
Minestra de verdures	Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)	Crema de carbassa	Bròquil amb patata	Sopa de pasta
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives	Mongeta seca amb patata i verdures	Lluç al forn amb enciam i pastanaga	Pollastre a l'orly amb patates fregides
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
24	25	26	27	28
SANT JOAN	Arròs amb tomàquet	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet	Crema de pèsols
	Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga	Llenties amb patata i verdura	Pollastre al forn amb ceba i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i pastanaga
	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural

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