

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
|--|--|--|--|--|
| <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>   |
| Mongeta tendra i patata<br>Hamburguesa de vedella amb enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>       | Crema de carbassa<br>Llenties amb patata i verdures (ceba, carbassó i pastanaga)<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>   | Macarrons amb tomàquet<br>Pollastre a l'orly amb tomàquet i pastanaga<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                    | Arròs tres delícies (arròs, pastanaga, pèsols i blat de moro)<br>Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b> | Puré de cigrons i verdures<br>Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                      |
| <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  |
| FESTIU   | Sopa de pasta<br>Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i olives<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>  | Mongeta tendra i patata<br>Gall dindi estofat amb xampinyons<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                             | Crema de llenties<br>Pernilets de pollastre a la llimona<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>   | Arròs a la milanesa<br>Bacallà arrebossats amb enciam, pastanaga i blat de moro<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                        |
| <b>18</b>  | <b>19</b>  | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>  |
| Macarrons amb tomàquet i formatge<br>Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b> | Arròs cinc delícies (arròs, pastanaga, blat de moro, pèsols, gall dindi i truita).<br>Lluç al forn amb xampinyons i ceba<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b> | Crema de carbassó<br>Cigrons amb patata i verdures (carbassó, ceba, pastanaga i pebrots)<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b> | Minestra de verdures<br>Mandonguilles amb salsa de tomàquet<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>  | Patata i pèsols<br>Pollastre a la cassola amb tomàquet, ceba i pastanaga<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                               |
| <b>25</b>  | <b>26</b>  | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  |
| Arròs amb tomàquet<br>Lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i olives<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                      | Puré de cigrons i verdures<br>Pollastre a l'allada amb enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                                      | Crema de verdures<br>Canelons de carn amb beixamel<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                                       | Mongeta tendra i patata<br>Estofat de gall dindi amb ceba i xampinyons<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b>                                       | Crema de carbassa amb crostons de pa<br>Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet, ceba i olives<br>logurt natural<br><b>Berenar: Fruita de proximitat</b> |

#### 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.