

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Mongeta tendra i patata	Espaguetis amb tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Crema de verdures	Arròs 5 delícies
Librets de llom de pernil dolç i formatge amb enciam, tomàquet i olives	Lluç al forn amb ceba, pastanaga i carbassó	Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pollastre a l'allada amb patates	Rodó de vedella amb bolets
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Cigrons estofats amb verduretes	Arròs amb tomàquet	Minestra de verdures	Crema de pastanaga	Pèsols i patata
Truita de carbassó amb tomàquet, pastanaga i blat de moro	Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i olives	Bacallà al forn amb enciam, tomàquet i ceba	Canelons de carn	Gall d'indi estofat amb xampinyons
logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Mongeta tendra, pastanaga i patata	Puré de pèsols	Macarrons a la carbonara	Llenties amb verdures	Arròs 3 delícies
Llom amb salsa de tomàquet	Tires de pollastre al orly amb tomàquet amanit	Lluç al forn amb pastanaga i ceba	Truita a la francesa amb amanida de tomàquet	Pollastre rostit amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Crema de carbassa	Arròs amb verdures	Bròquil amb patata	Mongetes seques amb verdures
Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives	Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i pastanaga	Gall d'indi estofat amb xampinyons	Pollastre al forn amb tomàquet i ceba
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà
<b>30</b>	<b>31</b>			
Mongeta tendra i patata	Arròs amb tomàquet			
Estofat de vedella	Bacallà al forn amb ceba i pastanaga			
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.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista nutricionista  
CODINUCAT 000047

