

Dilluns

- 5** • ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- GALL D'INDI ESTOFAT AMB HORTALISSES I AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
  - FRUITA DEL TEMPS

- 12** • LLIURE DISPOSICIÓ

- 19** • MACARRONS AMB TOMÀQUET
- BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
  - FRUITA DEL TEMPS

- 26** • LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
  - FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 6** • ESPIRALS A LA BOLONYESA
- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
  - FRUITA DEL TEMPS

- 13** • PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, TOMÀQUET I BACÓ

- PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
- IOGURT

- 20** • MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL DOLÇ

- PIT DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS I AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
- IOGURT

- 27** • CREMA DE VERDURES

- POLLASTRE A LA LLIMONA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 7** • COLIFLOR AMB PATATA I BEIXAMEL
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AL FORN
  - FRUITA DEL TEMPS

- 14** • SOPA DE PEIX AMB FIDEUS

- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS

- 21** • ARRÒS A LA MILANESA

- LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS
- FRUITA DEL TEMPS

- 28** • WOK D'ARRÒS, PEBROT I POLLASTRE

- BACALLÀ AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAMS
- IOGURT

Dijous

- 1** • ARRÒS 3 DELÍCIES
- POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
  - FRUITA DEL TEMPS



- 8** • SOPA DE BROU AMB ESTRELLES

- TRUITA DE PATATA I BOTIFARRA D'OU AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA

- IOGURT

- 15** • ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

- POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

- FRUITA DEL TEMPS



- 22** • BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR

- GALL D'INDI A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAMS

- FRUITA DEL TEMPS

- 29** • ESPIRALS AMB SALSA DE FORMATGE

- MANDONGUILLES A LA JARDINERA
- FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 2** • CREMA DE PASTANAGA
- TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
  - FRUITA DEL TEMPS

- 9** • LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ

- SALSITXES AL FORN AMB PATATA CALIU

- FRUITA DEL TEMPS



- 16** • MONGETA BLANCA ESTOFADA

- SALMÓ AL FORN AMB PATATES FREGIDES

- FRUITA DEL TEMPS

- 23** • CREMA DE CARBASSA

- PIZZA DE XAMPINYONS

- FRUITA DEL TEMPS



## Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA



## Què soparem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU
- CARN BLANCA, LLEGUM O OU
- PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA
- FRUITA O LÀCTIC

### Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.