

**AGOST-  
SEPTEMBRE**

**Menú casal estiu**

**Dilluns**

- 28**
- ESPAGUETTIS CARBONARA
  - LLUÇ FREGIT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
  - FRUITA DEL TEMPS

- 4**
- CREMA DE CARBASSÒ I PORROS
  - TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
  - FRUITA DEL TEMPS



**Dimarts**

- 29**
- PÈSOLS SALTEJAT AMB PERNIL
  - POLLASTRE FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS
  - IOGURT

- 5**
- ARRÒS AMB VERDURETES
  - LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES A LO POBRE
  - IOGURT



**Dimecres**

- 30**
- AMANIDA FREDA DE LLENTIES
  - TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I TOMÀQUET GRATINAT
  - FRUITA DEL TEMPS



**Dijous**

- 31**
- ROTLLET DE PRIMAVERA
  - BUTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
  - FRUITA DEL TEMPS



**Divendres**

- 1**
- ESPIRALS NAPOLITANA
  - GALL DINDI A LA PLANTXA AMB PATATES FREGIDES
  - FRUITA DEL TEMPS



## iQuè hem dinat?

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



## iQuè 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.