

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

25 -CIGRONS ESTOFATS.

-BACALLÀ AMB ALL I JULIVERT
AMB PATATES FREGIDES.

-FRUITA DEL TEMPS.

26 -CREMA DE CARBASSÒ I MONIATO.

-TRUITA DE CARBASSÒ AMB
TOMÀQUET
GRATINAT..

-FRUITA DEL TEMPS

27 -WOK ARRÒS, PEBROT I AVIRAM.

-CROQUETES CASSOLANES AMB
AMANIDA VERDA I OLIVES.

-FRUITA DEL TEMPS.

28

-ESPIRALS SALSA FORMATGE.

-PIT POLLASTRE PLANTXA AMB
AMANIDA DE TOMÀQUET.

-IOGURT.

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.