

Dilluns

- 26**
- ARRÒS AMB TOMÀQUET
  - PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
  - FRUITA DEL TEMPS

- 3**
- ARRÒS 5 DELICIES
  - ESTOFAT DE VEDELLA
  - IOGURT

- 10**
- PIZZA AMB XAMPINYONS
  - MEDALLÓ DE LLEGUMS AMB BONIATO AL FORN
  - FRUITA DEL TEMPS

- 17**
- AMANIDA DE FRANKFURT
  - BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAMS
  - FRUITA DEL TEMPS

- 24**
- ESPAGUETIS A LA CARBONARA
  - LLUÇ FREGIT AMB PATATES
  - FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 27**
- AMANIDA DE PASTA
  - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAMS
  - IOGURT

- 4**
- AMANIDA DE LLENTIES
  - SALSITXES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I AMANIDA VERDA
  - FRUITA DEL TEMPS

- 11**
- AMANIDA RUSSA
  - LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB SAMFAINA
  - FRUITA DEL TEMPS

- 18**
- ARRÒS A LA NAPOLITANA
  - TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE
  - FRUITA DEL TEMPS

- 25**
- PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA, TOMÀQUET I BACON
  - POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
  - FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 28**
- COLIFLOR AMB PATATES AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA
  - CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES NEGRES
  - FRUITA DEL TEMPS

- 5**
- COUS COUS DE VERDURES
  - DAUS DE GALL D'INDI A LA JARDINERA
  - FRUITA DEL TEMPS

- 12**
- BRÒQUIL MB PATATES AL VAPOR
  - POLLASTRE ROSTIT AMB POMA AL FORN
  - IOGURT

- 19**
- MACARRONS A LA BOLONYESA
  - BUNYOLS DE BACALLÀ AMB PATATES AL CALIU
  - FRUITA DEL TEMPS

- 26**
- ARRÒS AMB VERDURES TENDRES
  - TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA DE ENCIAM I REMOLATXA
  - FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 29**
- PASTA A LA CARBONARA
  - CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA VERDA I TASTET DE COGOMBRE
  - FRUITA DEL TEMPS

- 6**
- MONGETA VERDA AMB PATATES
  - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
  - FRUITA DEL TEMPS

- 13**
- CREMA DE CARBASSÓ
  - HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB PATATES XIPS
  - FRUITA DEL TEMPS

- 20**
- AMANIDA DE PASTA, TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO
  - POLLASTRE ARREBOSSAT I XAMPINYONS SALTEJATS
  - FRUITA DEL TEMPS

- 27**
- ROTLLETS DE PRIMAVERA
  - HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE I ALBERGINIA ARREBOSSADA
  - IOGURT

Divendres

- 30**
- AMANIDA DE CIGRONS
  - GALL D'INDI AL FORN AMB AMANIDA VERDA
  - FRUITA DEL TEMPS

- 7**
- ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGE
  - MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
  - FRUITA DEL TEMPS

- 14**
- AMANIDA D'ARRÒS
  - NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
  - FRUITA DEL TEMPS

- 21**
- TRICOLOR DE VERDURES
  - BUTIFARRA DE PAGÈS AMB PURÉ DE PATATES
  - IOGURT

- 28**
- CREMA DE LLEGUMS
  - GALL D'INDI ESTOFAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
  - 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.