

Dilluns

2 MONGETA VERDA AMB PATATES I PERNIL

TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA

IOGURT

9 • MACARRONS AMB TOMÀQUET

• POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VERDA

• PINYA EN ALMÍBAR (SENSE SUCRE AFEGIT)

16 ARRÒS AMB PEIX

• SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA VERDA

• FRUITA DEL TEMPS

23

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

30 TIRES DE CALAMAR ARREBOSADES AMB AMANIDA VERDA

IOGURT

Dimarts

3 ARRÒS AMB VERDURES TENDRES

LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATA AL CALIU

FRUITA DEL TEMPS

10 • CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

• TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

• FRUITA DEL TEMPS

17

• MONGETES BLANQUES AMB PATATES I BLEDES

• POLLASTRE AMB CURRY AMB XIPS

• FRUITA DEL TEMPS

24

FESTIU. LA MERCÈ

Dimecres

4 AMANIDA DE PASTA

LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA

IOGURT

11

FESTIU. DIADA DE CATALUNYA

18 • SOPA DE VERDURES AMB PISTONS

• CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

• FLAM DE VAINILLA

25 • CÒL I FLOR AMB PATATA AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA

• MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET I AMANIDA VERDA

• PRÉSSEC EN ALMÍBAR (SENSE SUCRE AFEGIT)

Dijous

5 ROTLLETS PRIMAVERA

HAMBURGUESA MIXTA AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

12

• CREMA DE BRÒQUIL AMB CARBASSA

• GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALBERGINIA FREGIDA

• FRUITA DEL TEMPS

19

• ESPAGUETIS CARBONARA

• SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

26

• CREMA DE PASTANAGA

• LLUÇ AL FORN AMB PATATES FREGIDES

• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

6 AMANIDA DE PATATA I FRANKFURT

PIZZA DE PERNIL

GELAT

13 • FIDEUÀ AMB SEPIA

• ABADEJO AL FORN AMB PISTO

• IOGURT

20 • ESPINACS AL VAPOR AMB PATATA I OLI D'OLIVA

• CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ

• FRUITA DEL TEMPS

27 • AMANIDA D'ARRÒS

• PIZZA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE

• 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 cuïta, 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
- Fruïta 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.