

Dilluns

- 1** • COLIFLOR GRATINADA ●
• BOTIFARRA AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS ●
• IOGURT

- 8** • AMANIDA RUSSA AMB TONYINA ●
• POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA VERDA ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 15** • AMANIDA DE PATATA I FRANKFURT ●
• LLUÇ AMB SALS DE TOMÀQUET I AMANIDA VERDA ●
• IOGURT

- 22** • AMANIDA DE LLENTIES ●
• POLLASTRE AL FORN AMB XIPS ●
• IOGURT

Dimarts

- 25** • AMANIDA DE PASTA ●
• TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAMS ●
• IOGURT

- 2** • AMANIDA DE LLENTIES ●
• PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PURÉ DE PATATES ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 9** • BRÒQUIL AMB PATATA AL VAPOR ●
• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB SAMFAINA ●
• IOGURT

- 16** • PAELLA DE VERDURES ●
• TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 23** • ESPAGUETIS AMB SALS DE FORMATGE ●
• ABADEJO FREGIT AMB AMANIDA VERDA ●
• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 26** • ARRÒS AMB TOMÀQUET ●
• CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES NEGRES ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 3** • COUS-COUS DE CARN ●
• LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA VERDA ●
• IOGURT

- 10** • AMANIDA DE MONGETA BLANCA, OUDUR, TONYINA I BLAT DE MORO ●
• SALSITXES AL FORN AMB CEBA ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 17** • FIDEUS A LA CASSOLA ●
• BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VERDA ●
• IOGURT

- 24** • MACARRONS GRATINATS ●
• TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA VERDA ●
• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 27** • ESPAGUETIS A LA CARBONARA ●
• LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ ●
• IOGURT

- 4** • MONGETA VERDA AMB PATATES I PERNIL ●
• VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 11** • CREMA FREDA DE PASTANAGA ●
• CALAMARS A LA ROMANA AMB PATATES XIPS ●
• IOGURT

- 18** • PÈSOLS AMB PERNIL ●
• BOTIFARRA AL FORN AMB PATATA AL CALIU ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 25** • ROTLLETS DE PRIMAVERA ●
• HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE I CEBA ●
• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 28** • AMANIDA DE CIGRONS ●
• GALL D'INDI AL FORN AMB PATATA AL CALIU ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 5** • PAELLA D'ARRÒS MIXTA ●
• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA VARIADA ●
• IOGURT

- 12** • AMANIDA D'ARRÒS ●
• PIZZA DE PERNIL ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 19** • ESPINACS AMB PATATES ●
• LASANYA DE CARN GRATINADA ●
• FRUITA DEL TEMPS

- 26** • CREMA FREDA DE CARBASSÓ ●
• FINGERS DE POLLASTRE AMB SALS TEX MEX I PATATES FREGIDES ●
• GELAT

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.