

Dilluns

- 6 • BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES
FILET DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES
• FRUITA DEL TEMPS

- 13 • MONGETA TENDRA AMB PATATES
• LLOM DE PORC AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT
• FRUITA DEL TEMPS

- 20
- FESTA

- 27 • ESPAGUETIS AL PESTO DE PIPES DE GIRA-SOL
• POLLASTRE AMB L LIMONA I ALLS
• AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 7 • ARRÒS A LA NAPOLITANA
• TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA VARIADA I BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

- 14 • MONGETES BLANQUES AMB CREMA DE CALÇOTS
• POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
• FRUITA DEL TEMPS

- 21
- FESTA

- 28 • CREMA DE COLIFLOR I FORMATGE
• LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 1 • CREMA DE VERDURES
• PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

- 8 • ESPIRALS SORRETINA
• GALL DINDI ESTOFAT AMB TOMÀQUET I ORENGA
• FRUITA DEL TEMPS

- 15 • BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
• GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

- 22 • RISOTTO DE FORMATGE
• SALSITXES AL FORN , AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 2 • ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL
• LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE COGOMBRE
• IOGURT

- 9 • CREMA DE CARBASSÓ I PORROS
• HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA VERDA
• FRUITA DEL TEMPS

- 16 • SOPA DE FIDEUS
• TRUITA DE PATATES I BOTIFARRA D'OU AMB TOMÀQUET AL FORN I ORENGA
• FRUITA DEL TEMPS

- 23 • CREMA DE LLEGUMS
• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I PATATES CALIU
• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 3 • ARRÒS AMB VERDURES
• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA I OLIVES VERDES
• FRUITA DEL TEMPS

- 10 CIGRONS A LA CATALANA
• ABADEJO FREGIT AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
• IOGURT

- 17 • ARRÒS TRES DELÍCIES
• BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
• IOGURT

- 24 • PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
• ABADEJO ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TASTET DE REMOLATXA
• 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.