

Dilluns

4

11

FESTIU

18

- ESPAGUETIS A LA CARBONARA
- LLOM DE PORC AMB SAMFAINA I PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

25

- ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA CALIU
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

5



12

- FIDEUS AMB TOMÀQUET I SALSITXES
- BACALLÀ ARREBOSSAT AMB SALTAT DE PEBROT
- FRUITA DEL TEMPS

19



- PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
- SALSITXES AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS

26

- AMANIDA DE PASTA, TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO
- MANDONGUILLES A LA JARDINERA
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

6



- MONGETA VERDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA
- PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURETES
- FRUITA DEL TEMPS

13



- BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR
- HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
- IOGURT

20

- ESPIRALS A LA SORRENTINA
- DONUT DE LLUÇ AMB PATATES PANADERES
- FRUITA DEL TEMPS

27

- LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
- LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA I BONIATO AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

7



- AMANIDA RUSSA AMB TONYINA
- TIRES DE CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

14



- ROTLLETS DE PRIMAVERA
- NOODLES ESTIL ORIENTAL
- FLAN

21

- ARRÒS AMB VERDURES
- REMENAT D'OUS I XAMPINYONS AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

28

- CREMA DE VERDURES
- FRICANDÓ DE VEDELLA
- IOGURT

Divendres

1

8



- CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
- CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS

15

- CREMA DE COLIFLOR I FORMATGE
- CANELONS GRATINAT
- FRUITA DEL TEMPS

22



- LASANYA VEGETAL AMB BEIXAMEL
- NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAMS
- IOGURT

29

- MINESTRA DE VERDURES
- PIZZA DE PERNIL DOLÇ
- 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 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.