

Dilluns

- 6 • CREMA DE VERDURES  
• TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET AMANIT  
• FRUITA DEL TEMPS

- 13 • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL  
• CROQUETES CASOLANES AMB AMANIDA  
• FRUITA DEL TEMPS

- 20 • AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET, OLIVES NEGRES I BLAT DE MORO  
• PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CARBASSÓ AL FORN  
• FRUITA DEL TEMPS

- 27 • MONGETA VERDA AMB PATATES, PASTANAGA I OLI D'OLIVA  
• ESTOFAT DE CARN D'AU AMB HORTALISSES  
• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 7 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
• ABADEJO AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA  
• FRUITA DEL TEMPS

- ARRÒS 3 DELÍCIES  
14 • HAMBURGUESA AMB AMANIDA  
• FRUITA DEL TEMPS

- 21 • CREMA DE PASTANAGA I ESPINACS  
• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES  
• IOGURT

- 28 • MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET  
• BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA  
• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

1 FESTIU



- 8 • AMANIDA RUSSA AMB TONYINA  
• PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES XIPS  
• FRUITA DEL TEMPS

- 15 • ESPIRALS A LA SORRENTINA  
• LLUÇ AL FORN AMB PATATA CALIU  
• FRUITA DEL TEMPS

- 22 • PAELLA D'ARRÒS AMB VERDURES  
• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I TOMÀQUET AMANIT  
• FRUITA DEL TEMPS

- 29 • CREMA DE LLEGUMS  
• SALMÓ AL FORN AMB SAMFAINA  
• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

2 FESTIU



- 9 • TRINXAT DE PATATA I COL  
• CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA  
• FRUITA DEL TEMPS

- 16 • CREMA DE CARBASSA  
• ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURES  
• IOGURT

- 23 • ESPAGUETIS A LA BOLONYESA  
• PEIXET A LA PLANXA AMB AMANIDA  
• FRUITA DEL TEMPS

- 30 • RISSOTTO DE FORMATGE AMB XAMPINYONS  
• TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET  
• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

3 FESTIU

- 10 • MACARRONS A LA NAPOLITANA  
• PIZZA DE PERNIL  
• FLAN



- 17 • MINISTRA DE VERDURES  
• MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
• FRUITA DEL TEMPS

- 24 • MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
• BOTIFARRA A LA PLANXA AMB PEBROT AL FORN  
• FRUITA DEL TEMPS



- 31 • SOPA DE PASTA  
• POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PURÉ DE PATATA  
• 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.