

Dilluns

4 • ARRÒS AMB VERDURES

• LLUÇ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PURÉ DE PATATES

• FRUITA DEL TEMPS

11 • MONGETA VERDA SALTADA AMB PATATES

• CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

18 • WOK D'ARRÒS, TOMÀQUET I POLLASTRE

• GUISAT DE VEDELLA AMB PATATES

• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

5 • CREMA DE CIGRONS

• PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

• IOGURT

• ARRÒS AMB TOMÀQUET

12 • ABADEJO AL FORN AMB PATATA CALIU

• FRUITA DEL TEMPS

19 • SOPA DE NADAL

• POLLASTRE A LA CATALANA

• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

6

13 • ESPAGUETIS A LA CARBONARA

• MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET

• IOGURT

20 • MONGETES BLANQUES ESTOFADES

• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

7

14 • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ

• GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

1 • FIDEUÀ AMB SÍPIA

• GALL D'INDI A LA JARDINERA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

8

15 • SOPA DE BROU AMB ESTRELLETES

• POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM VARIADES

• 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.