

**Dilluns**

1

FESTIU

8

- ESPIRALS A LA NAPOLITANA
- TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET AMANIT
- FRUITA DEL TEMPS

15

- TRINXAT DE COL I PATATES
- NUGGETS DE POLLASTRE AMB XIPS
- COCA I FRUITA DEL TEMPS



22

- BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES
- CROQUETES DE PERNIL AMB TOMÀQUET AL FORN I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

29

- AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET, OLIVES NEGRES I BLAT DE MORO
- LLONGZA DE PORC AMB AMANIDA VERDA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

**Dimarts**

2

- MACARRONS AMB TOMÀQUET
- TRUITA A LA FRANCESA I FORMATGE AMB AMANIDA VARIADA
- FRUITA DEL TEMPS

9

- TRICOLOR DE VERDURES
- BLANQUETA DE GALL DINDI AMB AMANIDA VERDA I TASTET DE REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS



16

- ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- VENTRESCA DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

23

- ESPAGUETIS L'AGLIO E OLIO
- PERCA AL FORN AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS



30

- CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
- HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA AMB TASTET DE REMOLATXA
- FRUITA DEL TEMPS

**Dimecres**

3

- LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ
- LLONGZA DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
- FRUITA DEL TEMPS



10

- CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
- SALSITXES AL FORN AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

17

- CREMA DE LLEGUMS
- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES NEGRES
- IOGURT



24

- MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
- POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

31

- RISOTTO DE FORMATGE
- ESTOFAT DE CARN D'AU AMB HORTALISSES
- FRUITA DEL TEMPS

**Dijous**

4

- MONGETA VERDA AMB PATATES I OLI D'OLIVA
- PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA VERDA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS



11

- ARRÒS TRES DELÍCIES
- BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS

18

- ESPIRALS AMB SALSA DE FORMATGE
- TRUITA FRANCESA I PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS



25

- ARRÒS A LA NAPOLITANA
- VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURETES
- IOGURT

**Divendres**

5

- ARRÒS AMB VERDURES
- PERCA ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS

12

- COLIFLOR AMB PATATES
- MANDONGUILLES DE VEDELLA EN SALSA
- IOGURT



19

- PATATES ESTOFADES
- BOTIFARRA AL FORN AMB AMANIDA VARIADA
- FRUITA DEL TEMPS

26

- CREMA DE PÈSOLS
- TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS



## !Ouè 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.