

GENER

MENÚ SENCER



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
4		5		6		7		8	
CASAL		CASAL		FESTIU		TANCAT		TANCAT	
11		12		13		14		15	
Arròs amb pèsols Lluç al forn amb verdures Fruita		Mongeta amb patata Salsitxes de pollastre Fruita		Llenties estofades amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita		Crema de carbassó Pollastre al forn Fruita		Amanida d'enciam i tomàquet Espirals a la bolonyesa Fruita	
18		19		20		21		22	
Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita		Menestra de verdures Hamburguesa de vedella Fruita		Cigrons estofats amb verdures Trita a la francesa Fruita		Tomàquet amanit Estofat de gall d'indi Fruita		Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita	
25		26		27		28		29	
Arròs caldós amb cors de carxofa Lluç al forn amb verdures Fruita		Puré de carbassa Mandonguilles amb verdures Fruita		Llenties amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita		Mongeta amb patata Pollastre al forn amb salseta Fruita		Amanida de tomàquet i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	

BERENARS





































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pera Bastonets de pa integral	logurt Cereals sense sucre/Flocs d'avena	Taronja Pa integral amb oli d'oliva	logurt Macedònia de fruita	Plàtan Crackers integrals



QUÈ FEM PER SOPAR?



Amb aquesta taula us facilitem l'elecció dels sopars per tal d'afavorir una dieta equilibrada dels vostres fills/es

Pasta/arròs		Carn		➔	Verdura		Peix	
Pasta/arròs		Peix		➔	Verdura		Ou	
Pasta/arròs		Ou		➔	Verdura		Carn	
Verdura		Carn		➔	Pasta/ Arròs		Peix	
Verdura		Peix		➔	Pasta/ Arròs		Ou	
Verdura		Ou		➔	Pasta/ Arròs		Carn	
Llegums**		Carn		➔	Verdura		Peix	
Llegums**		Peix		➔	Verdura		Ou	
Llegums**		Ou		➔	Verdura		Carn	

** Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic

