

OCTUBRE

MENÚ SENCER



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						1		2	
							Coliflor amb patates Pollastre al forn amb salseta Fruita		Amanida d'enciams variats Macarrons a la bolonyesa Fruita
5		6		7		8		9	
	Arròs pilaff Lluç amb patates i ceba Fruita		Mongeta verda amb patates Salsitxes de porc Fruita		Llenties amb arròs i verdures Truita la francesa Fruita		Crema de carbassa Gall d'indi a l'orenga Fruita		Amanida de tomàquet i olives Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita
12		13		14		15		16	
	FESTIU		Menestra de verdures Mandonguilles amb tomàquet Fruita		Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ou Fruita		Espinacs amb patata Pollastre al forn Fruita		Amanida de tomàquets Macarrons a la bolonyesa Fruita
19		20		21		22		23	
	Arròs amb verdures Lluç al forn amb patates Fruita		Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella Fruita		Llenties amb arròs Truita a la francesa amb verdures Fruita		Amanida de tomàquet Estofat de gall d'indi amb patates Fruita		Amanida d'enciams variats Macarrons a la bolonyesa Fruita
26		27		28		29		30	
	Arròs pilaff Lluç al forn amb tomàquet Fruita		Mongeta verda amb patates Salsitxes de pollastre Fruita		Pèsols amb patates Truita a la francesa amb verdures Fruita		Crema de carbassa Gall d'indi a l'orenga Fruita		FESTIU

BERENARS





































DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	Meló Bastonets de pa integral		logurt Cereals sense sucre/Flocs d'avena		Pera 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

