

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 • FESTIU

- 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

- ESPIRALS A LA SORRENTINA ●  
15 • LLUÇ AL FORN AMB PATATA AL 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 • ARRÒS AMB TOMÀQUET ●  
• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA ●  
• IOGURT

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

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

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

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

Divendres

- 3 • LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ ●  
• SALSITXES AL FORN AMB PATATA AL CALIU ●  
• FRUITA DEL TEMPS

- 10 • MACARRONS A LA NAPOLITANA ●  
• PIZZA DE PERNIL ●  
• FLAM

- 17 • LLIURE DISPOSICIÓ

- 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.