



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps Kcal: 631,35 HC: 78,52 Gr: 26,46 Pr: 32,11
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Croquetes pollastre Amanida d'enciam Fruita del temps Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Kcal: 573,14 HC: 79,51 Gr: 14,21 Pr: 31,37	Mongeta amb patata Estofat de Vedella amb salseta Fruita del temps Kcal: 636,31 HC: 82,12 Gr: 19,83 Pr: 32,53	Llenties Guisades amb verdures Trita formatge Amanida d'enciam i olives Iogurt Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36	Sopa d'au Contraçuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps Kcal: 493,77 HC: 40,63 Gr: 20,81 Pr: 36,00
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palomet /Lluç Amanida d'enciam i olives Fruita del temps Kcal: 736,62 HC: 89,54 Gr: 17,29 Pr: 32,85	Cigrans estofats amb verdures de temporada Trita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti Kcal: 708,30 HC: 75,82 Gr: 28,99 Pr: 36,03	Sopa de peix Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps Kcal: 420,35 HC: 50,00 Gr: 9,75 Pr: 33,34	Crema de porro , ceba i patata Pinxos porc amb adob casolà Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps Kcal: 625,46 HC: 67,77 Gr: 28,02 Pr: 25,68	Macarrons amb beixamel al forn Rodo de gall dindi amb salseta Fruita del temps Kcal: 650,92 HC: 63,42 Gr: 27,13 Pr: 37,15
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Trita /Ou Enciam i cogombre Fruita del temps Kcal: 551,21 HC: 71,84 Gr: 19,71 Pr: 21,62	Patata, pastanaga i bledes Botifarra plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà forn amb samfaina Fruita del temps Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34	Crema de Verdures Llenties Iogurt Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat Amanida de tomàquet Fruita del temps Kcal: 552,06 HC: 48,35 Gr: 25,58 Pr: 32,10
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Filet de Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Kcal: 631,72 HC: 56,44 Gr: 29,01 Pr: 33,86	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Carbonara Fruita del temps Kcal: 407,56 HC: 38,58 Gr: 12,77 Pr: 34,57	Cigrans amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruita del temps Kcal: 647,40 HC: 76,04 Gr: 22,31 Pr: 35,81	Fideuà de peix Trita francesa Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58	Crema de pastanaga, ceba, carbassó i patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives Iogurt Kcal: 559,85 HC: 44,74 Gr: 28,48 Pr: 31,15



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Croquetes pollastre Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au (s/porc) Contracuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Crema de porro, ceba i patata Pinxos de pollastre amb adob casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn Rodo de gall dindi amb salseta Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Truita francesa/Ou dur Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Salsitxes de pollastre plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	Patates Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs (s/porc) Estofat de vedella a la jardineria Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, carbassó, ceba i patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Croquetes de bacallà Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Crestes de tonyina Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa vegetal amb pasta Lluç al forn/planxa Puré de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrans estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de peix amb pasta fina Bunyols de bacallà Fruita del temps	Crema de porro , ceba i patata Lluç al forn/planxa Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn Truita francesa Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Truita francesa/Ou dur Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Croquetes de bacallà Seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Crema de verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Lluç al forn/planxa Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa vegetal amb arròs Ous remenats amb tomàquet Fruita del temps	Amanida verda variada amb formatge Cigrans amb sofregit de tomàquet Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti (s/ou) amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au (pasta s/ou) Pollastre al forn a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat (s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Lluç al forn/planxa Amanida d'enciam i pastanaga Lacti (s/ou)	Sopa de peix amb pasta fina (s/ou) Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Crema de porro , ceba i patata Pinxos porc amb adob casolà Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons (s/ou) amb beixamel al forn Rodo de gall dindi amb salseta (s/ou) Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Gall dindi a la planxa Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra plx s/ou amb seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals s/ou amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat (s/ou) Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/ou) Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Carbonara Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix (pasta s/ou) Gall dindi al forn/plx Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Peix arrebossat casolà (s/ou) Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluc al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita francesa/Ou dur o Remenat amb tomàquet (s/llet ni derivats) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa d'au Pollastre al forn a les fines herbes Puré de patata (s/llet ni derivats) Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluc arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Crema de porro, ceba i patata (s/llet ni derivats) Pinxos porc amb adob casolà (s/llet ni derivats) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Rodo de gall dindi amb salseta (s/llet ni derivats) Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verduretes / bolets Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/llet ni derivats) Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra plx (s/llet ni derivats) amb seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies (s/formatge) Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Crema de Verdures (s/llet ni derivats) Llenties amb arròs i verduretes fresques Fruita del temps	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/llet ni derivats) Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluc al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella amb salseta(s/crema de llet) Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau(control oli) Fruita del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Peix arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita del temps

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menús d'al·lèrgies (estrís específics i, control oli frita, etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti (s/gluten) amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta (s/gluten) Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au (pasta s/gluten) Pollastre al forn a les fines herbes Puré de patata (s/gluten) Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat (farina s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti (s/gluten)	Sopa de peix amb pasta fina (s/gluten) Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Crema de porro , ceba i patata Pinxos porc amb adob casolà (s/gluten) Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn (s/gluten) Rodo de gall dindi amb salseta (s/gluten) Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verduretes / bolets Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/gluten) Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra (s/gluten) plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals (s/gluten) amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina (sense gluten) Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verduretes fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/gluten) Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Carbonara (s/gluten) Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix (s/gluten) Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, carbassó, ceba i patata Peix arrebossat casolà (farina s/gluten) Amanida d'enciam i olives Iogurt

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menus d'al.lèrgies (estrís específics i,control oli fritura,etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit (sense tonyina) Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Trita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au Contracuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Trita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de brou vegetal amb pasta Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Crema de porro, ceba i patata Pinxos porc amb adob casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn Rodo de gall dindi amb salseta Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verduretes / bolets Trita/Ou dur amb pernil cuit Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verduretes fresques Iogurt	Patates estofades amb sofregit de verduretes Pollastre arrebossat amb cereals/kikos Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Carbonara Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Fruita del temps	Fideuà de verdures Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Gall dindi arrebossat Amanida d'enciam i olives Iogurt

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menús d'al.lèrgies (estris específics i, control oli frita, etc)



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa Amanida d'enciam Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verduretes Filet de Lluç al forn a la llimona Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Mongeta amb patata Vedella a la planxa Fruita del temps	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Truita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	Sopa d'au Contraçuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palomet/Lluç al forn/planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre forn amb ceba i dauets de poma (poc greix) Fruita del temps	Crema de porro, ceba i patata Magra a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Gall dindi a la planxa Fruita del temps
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verduretes / bolets Truita/Ou dur amb pernil cuit Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Carn magra a la planxa amb seques saltejades amb allet (poc greix) Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de Verdures Llenties amb arròs i verduretes fresques Iogurt	Patates estofades Marinera Pollastre al forn/planxa Amanida de tomàquet Fruita del temps
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de gallina i verdures amb arròs Vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn Fruita del temps	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de pastanaga, ceba i patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i olives Iogurt



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!

