

**Dilluns**

- CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
  - LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 8 • CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
  - LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 15 • PAELLA VALENCIANA
  - BACALLÀ AMB Salsa de TOMÀQUET
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 22 • CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
  - HAMBURGUESA MIXTA AMB SALTAT DE PEBROTS
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 29 • FIDEUS AMB TOMÀQUET
  - PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
  - FRUITA DEL TEMPS

**Dimarts**

- 2 • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
  - BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 9 • COLIFLOR GRATINADA
  - MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
  - IOGURT
- 
- LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
  - 16 • TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ALBERGÍNIA ARREBOSSADA
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 23 • ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
  - LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB PURÉ DE PATATES
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 30 • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
  - POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS
  - FRUITA DEL TEMPS

**Dimecres**

- 3 • TRICOLOR DE VERDURES
  - PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SAMFAINA
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 10 • MACARRONS A LA CARBONARA
  - TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS SALTATS
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 17 • MONGETA VERDA AMB PASTANAGA I PATATES
  - POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS
  - IOGURT
- 
- 24 • ESPINACS SALTATS AMB PATATES I ALLETS
  - LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE
  - FRUITA DEL TEMPS

**Dijous**

- 4 • ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
  - LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
  - IOGURT
- 
- 11 • ARRÒS A LA MILANESA
  - PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 18 • TRINXAT DE COL I PATATES
  - BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 25 • CIGRONS A LA CATALANA
  - POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
  - IOGURT

**Divendres**

- 5 • CIGRONS SALTATS AMB PERNIL DOLÇ
  - PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURES I AMANIDA D'ENCIAMS
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 12 • MACARRONS A LA BOLONYESA
  - NUGGETS DE POLLASTRE AMB PATATES XIPS
  - GELAT
- 
- 19 • ESPIRALS AMB Salsa de FORMATGE
  - VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES
  - FRUITA DEL TEMPS
- 
- 26 • SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA
  - CROQUETES DE PERNIL I AMANIDA D'ENCIAMS, PASTANAGA, REMOLATXA
  - FRUITA DEL TEMPS

## 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.