

Dilluns

- 8 • LLACETS A LA PUTANESCA
• CROQUETES AMB PATATES XIPS
• FRUITA DEL TEMPS

- 15 • ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
• CALAMARS A LA ROMANA AMB PATATA CALIU
• FRUITA DEL TEMPS

- 22 • LLENTIES ESTOFADES
• DÒNUT DE LLUÇ I MONIATO AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

- 29 • TRICOLOR DE VERDURES
• BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES VERDES
• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 9 • ARRÒS 5 DELÍCIES
• POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• FRUITA DEL TEMPS

- 16 • CREMA DE COLIFLOR I FORMATGE
• POLLASTRE A LA LLI MONA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• FRUITA DEL TEMPS

- 23 • MACARRONS A LA CARBONARA
• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
• IOGURT

- 30 • CIGRONS ESTOFATS
• PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 10 • LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
• LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
• FRUITA DEL TEMPS

- 17 • ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
• SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
• IOGURT

- 24 • CREMA DE CARBASSA
• CANELONS GRATINATS AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
• FRUITA DEL TEMPS

- 31 • ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL
• MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 11 • TRINXAT DE COL I PATATES
• TRUITA A LA FRANCESA I TOMÀQUET AL FORN AMB ORENGA
• IOGURT

- 18 • MONGETA VERDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA
• HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• FRUITA DEL TEMPS

- 25 • ARRÒS AMB VERDURES
• TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 12 • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
• DAUS DE GALL D'INDI ENCEBATS
• FRUITA DEL TEMPS

- 19 • FIDEUS A LA CASSOLA
• TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE
• FRUITA DEL TEMPS

- 26 • BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR
• NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• 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.