

Dilluns

- 5 • MACARRONS AMB TOMÀQUET
• POLLASTRE ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AMANIT
• FRUITA DEL TEMPS

- 12 • CREMA DE PÈSOLS
• TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET AL FORN
• FRUITA DEL TEMPS

- 19 • PAELLA D'ARRÒS AMB VERDURES
• TRUTA DE PATATES AMB AMANIDA VARIADA I REMOLATXA
• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 6 • MONGETA VERDA AMB PATATES
• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM VIARIADA I BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

- 13 • LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
• NUGGETS AMB AMANIDA D'ENCiams I OLIVES NEGRES
• FRUITA DEL TEMPS

- 20 • AMANIDA DE PATATES, TONYINA I OLIVES NEGRES
• ABADEJO FREGIT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
• GELAT

Dimecres

- 7 • ARRÒS AMB VERDURES TENDRES
• TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
• FRUITA DEL TEMPS

- 14 • AMANIDA DE PASTA AMB PEBROT, BLAT DE MORO I OLIVES VERDES
• SALSITXES AL FORN AMB XIPS
• IOGURT

- 21 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
• HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 1 • CREMA DE PASTANAGA
• TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCiams I BLAT DE MORO
• IOGURT

- 8 • PATATES ESTOFADES AMB HORTALISES
• PEIXET A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA I REMOLATXA
• FRUITA DEL TEMPS

- 15 • ARRÒS A LA NAPOLITANA
• PERCA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCiams I BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

- 22 • AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, OLIVES NEGRES I BLAT DE MORO
• PIZZA DE PERNIL DOLÇ AMB AMANIDA D'ENCiams I COGOMBRE
• FRUITA DEL TEMPS I COCA

Divendres

- 2 • ESPIRALS A LA NAPOLITANA
• VEDELLA GUISADA AMB HORTALISES
• FRUITA DEL TEMPS

- 9 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
• CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
• IOGURT

- 16 • COLIFLOR AMB PATATES AL VAPOR I OLI D'OLIVA VE
• PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
• 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.