

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		TALLARINES A LA BOLONYESA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA	CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA	SOPA DE PEIX FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA IOGURT
6	7	8	9	10
PAELLA MIXTA MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC AMB PURÉ DE POMA I PATATA IOGURT	MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	CREMA DE VERDURES PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA
13	14	15	16	17
COLIFLOR AMB PATATES ESTOFAT DE GALL DINDI AMB UN PUNT DE CURRI AMB ARRÒS PILAF IOGURT	FIDEUÀ DE PEIX TRUITA DE XAMPINYONS AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	SOPA DE PASTA SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA VERDA FRUITA
20	21	22	23	24
ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	<b>"LLEGUMINITZA'T"</b> CIGRONS A LA BOLONYESA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA DE GALETS MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA) FRUITA	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	PIT I PANA (PATATES SALTEJADES) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA FRUITA
27	28			
<b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	SOPA DE PISTONS POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES XIPS FRUITA			

Menú assessorat per  
**Ada Parellada**



**Compromís  
100% Oli d'oliva**

A la cuina de l'escola utilitzarem únicament oli d'oliva, tant en cru com en fregits, planxa, guisats, etc.



# Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

## Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no hagueu consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla.

### Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

### Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn

Làctics o fruita

Fruita

No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient

## Freqüències de consum recomenades



Pasta, arròs o patates i llegums



Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



Vedella, porc o ous



Ous

Peix



Incloure fruita de temporada i làctics

## I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir el productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.

