

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARMEL LITZADA FRUITA	CIGRONS GUISATs AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA
6	7	8	9	10
ARRÒS AMB PÈSOLS, TOMÀQUET I XAMPINYONS FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	SOPA DE BROU AMB PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLET'S VARIATS FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES D' ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	MINESTRA DE VERDURES AMB PERNIL TRUITA DE FORMATGE AMB TOMÀQUET AMANIT I SOIA IOGURT	MACARRONS A L' ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA
13	14	15	16	17
ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA FILET DE TONYINA ARREBOSSAT AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	SOPA MINISTRONE BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA	PÈSOLS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET PROVENÇAL IOGURT	ESPAGUETIS A LA CARBONARA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	CREMA DE LLEGUMS TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FLAM
20	21	22	23	24
LLAÇOS AMB TOMÀQUET BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	SOPA DE PEIX BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB AMANIDA VERDA IOGURT	MONGETES BLANQUES ESTOFADES FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL FRUITA	PAELLA AMB VERDURES TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
27	28	29	30	31
ARRÒS TRES DELÍCIES VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA VERDA FRUITA	COLIFLOR AMB BEIXAMEL HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I CEBA GELATINA	SOPA DE PISTONS POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES AL CALIU FRUITA	LLENTIES GUISADES TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT

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.

