

Dilluns

10 • ARRÒS AMB TOMÀQUET

• CROQUETES DE PERNIL
AMB AMANIDA VERDA AMB
TASTET DE REMOLATXA

• FRUITA DEL TEMPS

17 • MACARRONS A LA NAPOLITANA

• LLUÇ AL FORN AMB ALL I
JULIVERT I PATATES FREGIDES

• FRUITA DEL TEMPS

24 • PATATES ESTOFADES AMB CARN

• TRUITA A LA FRANCESA AMB
FORMATGE I TOMÀQUET AL FORN
AMB ORENGA

• FRUITA DEL TEMPS

31 • FIDEUÀ

• PIZZA DE BOLETS AMB PERNILL
DOLÇ

• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

11 • ESPAGUETIS AL PESTO

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB
PATATES AL FORN

• FRUITA DEL TEMPS

18 • LAMINAT DE PATATES, CEBA I
CARBASSÓ GRATINAT

• MANDONGUILLES AMB SALS DE
CASOLANA DE TOMÀQUET I
BOLETS

• FRUITA DEL TEMPS

25 • ESPIRALS A LA BOLONYESA

• ABADENO ARREBOSSAT AMB
AMANIDA VARIADA AMB TASTET
DE COGOMBRE

• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

12 • SOPA DE GALETS

• CONTRA CUIXA DE POLLASTRE
AMB CEBA AL FORN AMB AMANIDA
I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

19 • ARRÒS MELÓS AMB CARBASSA

• TRUITA DE PATATES AMB
AMANIDA VARIADA AMB TOMÀQUET

• FRUITA DEL TEMPS

26 • LLENTIES ESTOFADES CARBASSÓ

• PERNILETS DE POLLASTRE AMB
POMA AL FORN

• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

13 • MONGETA VERDA AMB PATATES I
OLI D'OLIVA

• TRUITA A LA FRANCESA AMB
AMANIDA VERDA

• FRUITA DEL TEMPS

20 • TRICOLOR DE VERDURES

• ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB
XAMPINYONS

• IOGURT

27 • PÈSOLS SALTATS AMB BACÓ

• SALSITXES DE PORC AL FORN AMB
TOMÀQUET AMANIT

• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

14 • CREMA DE PASTANAGA I
MONGETES BLANQUES

• LLONZA DE PORC A LA PLANXA
AMB SAMFAINA

• IOGURT

21 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CEBA

• PIT DE POLLASTRE AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE
MORO

• FRUITA DEL TEMPS

28 • ARRÒS 3 DELÍCIES

• ROTLLETS PRIMAVERA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE
MORO

• FLAM XINÈS

**Menjar
Temàtic**

**Juga amb
nosaltres!**



**Bon
a-profit**

**Cada mes donarem trucs per aprendre
a aprofitar millor els aliments!**

Només has de posar creativitat i una mica de màgia
per transformar els aliments en deliciosos plats.

Comencem al febrer. Estàs preparat?

Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA
- IOGURT



Què sopem?

- 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, LÀCTIC
- FRUITA



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 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, quallada, recuit...
- No és recomanable substituir el làctic per derivats lactis 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, consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.