

Dilluns

6

- WOK D'ARRÒS, TOMÀQUET I POLLASTRE
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

7

- MACARRONS A LA CARBONARA
- BACALLÀ AMB SALSINA DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

14

- ESPIRALS A LA NAPOLITANA
- TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET I FORMATGE GRATINAT
- FRUITA DEL TEMPS

21

- ARRÒS AMB BOLETS
- HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

28

- ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES TENDRES
- SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA VARIADA I TASTET DE COGOMBRE
- FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

1

- WOK D'ARRÒS, TOMÀQUET I POLLASTRE
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

8

- SOPA MINISTRONE AMB FIDEUS
- TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA VARIADA
- FRUITA DEL TEMPS

15

- ESTOFAT DE MONGETES BLANQUES
- PIT DE POLLASTRE AL CURRI SUAU AMB PATATES AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

22

- GUISAT DE PATATES AMB VERDURETES
- LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA VERDA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

2

- CREMA DE PASTANAGA
- LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA
- FRUITA DEL TEMPS

9

- ESTOFAT DE LLENTIES AMB PASTANAGUES
- POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

16

- BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES
- ABADJO FREGIT AMB AMANIDA VERDA I TOMÀQUET
- IOGURT

23

- TRICOLOR DE VERDURES
- POLLASTRE ROSTIT AMB MONIATO AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

Dijous

3

- CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES
- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA VERDA
- IOGURT

10

- MONGETA VERDA AMB PATATES I OLI D'OLIVA
- MANDONGUILLES DE LA IAIA AMB TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

17

- RISOTTO DE FORMATGE
- GALL DINDI AL FORN AMB TOMÀQUET I ORENGA
- FRUITA DEL TEMPS

24

- **Dijous gras**
- SOPA DE GALETS
- TRUITA DE PATATA I BOTIFARRA D'OU I AMANIDA VERDA
- FRUITA DEL TEMPS I COCA

Menjar Temàtic

Divendres

4

- ESPAGUETIS A LA SORRENTINA
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ALBERGÍNIES
- FRUITA DEL TEMPS

11

- ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ
- DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB PATATES FREGIDES
- IOGURT

18

- CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
- CROQUETES DE PERNIL AL FORN AMB AMANIDA VARIADA
- FRUITA DEL TEMPS

25

LLIURE DISPOSICIÓ



Juga amb nosaltres!

★ Cada mes us explicarem els millors trucs per reduir el malbaratament dels aliments. ★

Comencem!



Truc 1

El menjar has de provar per veure que bo pot estar.



Truc 2

Quan anem a comprar, una llista ens portem. D'aquesta manera comprem només allò que necessitem.



Junts podem actuar contra el malbaratament d'aliments!

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 cuïta, 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.