

Dilluns

6 • FESTIU

13 • ESPIRALS AMB TOMÀQUET

• PASTÍS DE PEIXET AMB TOMÀQUET AMANIT

• FRUITA DEL TEMPS

20 • MACARRONS AMB SALSABOLONYESA

• TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA VARIADA

• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

7 • FESTIU

14 • COLIFLOR AL VAPOR

• ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PASTANAGA, PEBROT VERD I PATATES

• FRUITA DEL TEMPS

21 • MONGETA VERDA AMB PATATES I OLI D'OLIVA

• BACALLÀ AMB SALSADETOMÀQUET CASOLANA

• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

1 • PASTA A LA NAPOLITANA

• POLLASTRE ROSTIT AMB MONIATO AL FORN

• FRUITA DEL TEMPS

8 • FESTIU

15 • ARRÒS A LA MILANESA AMB CARXOFA

• HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

• IOGURT

22 **Dinar Nadalenc**

• SOPA DE GALETS

• POLLASTRE A LA CATALANA AMB PATATES XIPS

• TORRONS

Dijous

2 • ARRÒS AMB VERDURES TENDRES

• LLUÇ ARREBOSSAT AMB PATATES AL FORN

• IOGURT

9 • ESPAGUETIS A LA CARBONARA

• BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA VERDA AMB TOMÀQUET

• FRUITA DEL TEMPS

16 • CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA

• TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ I AMANIDA VARIADA AMB BLAT DE MORO I REMOLATXA

• FRUITA DEL TEMPS

Divendres

3 • LLENTIES GUISADES AMB PATATES

• TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA VARIADA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

• FRUITA DEL TEMPS

10 • PASTÍS DE VERDURES

• ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES DE TEMPORADA

• IOGURT

17 • ESTOFAT DE CIGRONS

• CROQUETES DE L'ÀVIA AMB TOMÀQUET AL FORN AMB ORENGA

• FRUITA DEL TEMPS

Bon Nadal

"Assolirem la plàcida harmonia d'aquells que saben veure's i estimar-se no en el seu goig, sinó en el goig dels altres"

Miquel Martí i Pol



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.