

ABRIL

MENÚ SENCER



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2		3		4		5		6	
FESTIU		Menestra de verdures Pollastre al forn amb salseta Fruita		Llenties estofades amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita		Mongeta amb patata Gall d'indi a l'orenga Fruita		Amanida de tomàquet i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	
9		10		11		12		13	
Arròs pilaff Lluç al forn amb patates i ceba Fruita		Espinacs amb patates Hamburguesa de vedella Fruita		Cigrons amb verdures Trita a la francesa Fruita		Crema de coliflor Pollastre al forn Fruita		Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita	
16		17		18		19		20	
Arròs caldós amb cors de carxofa Rap al forn amb verdures Fruita		Mongeta amb patata Pollastre al forn amb salseta Fruita		Llenties amb arròs Remenat d'ou Fruita		Espinacs amb patata Gall d'indi al forn amb verdures Fruita		Espirals a la napolitana Hamburguesa de vedella Fruita	
23		24		25		26		27	
Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba Fruita		Purè de carbassó Gall d'indi a l'orenga Fruita		Crema de pèsols Trita de patates Fruita		Amanida d'enciam i olives Patates estofades amb gall d'indi Fruita		Macarrons amb tomàquet Salsitxes de porc Fruita	
30									
FESTIU									

BERENARS





































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Fruita Bastonets de pa amb pernil	logurt Galletes	Fruita Pa amb oli d'oliva	Fruita Bastonets de pa amb pernil	Fruita Bastonets de pa amb formatge



QUÈ FEM PER SOPAR?



Amb aquesta taula us facilitem l'elecció dels sopars per tal d'afavorir una dieta equilibrada dels vostres fills/es

Pasta/arròs		Carn		➔	Verdura		Peix	
Pasta/arròs		Peix		➔	Verdura		Ou	
Pasta/arròs		Ou		➔	Verdura		Carn	
Verdura		Carn		➔	Pasta/ Arròs		Peix	
Verdura		Peix		➔	Pasta/ Arròs		Ou	
Verdura		Ou		➔	Pasta/ Arròs		Carn	
Llegums**		Carn		➔	Verdura		Peix	
Llegums**		Peix		➔	Verdura		Ou	
Llegums**		Ou		➔	Verdura		Carn	

** Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic

