

GENER

MENÚ SENCER



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2		3		4		5	
FESTIU		CASAL		CASAL		CASAL		CASAL	
8		9		10		11		12	
Arròs pilaff Lluç al forn amb verdures Fruita		Espinacs amb patates Mandonguilles de vedella Fruita		Llenties estofades amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita		Mongeta amb patata i pastanaga Pollastre al forn Fruita		Espirals a la napolitana Salsitxes de porc Fruita	
15		16		17		18		19	
Arròs amb tomàquet Rap al forn amb ceba i pastanaga Fruita		Menestra de verdures Hamburguesa de vedella Fruita		Cigrons estofats amb verdures Truita de patates Fruita		Coliflor amb patata Pollastre al forn Fruita		Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita	
22		23		24		25		26	
Arròs caldós amb cors de carxofa Lluç al forn amb verdures Fruita		Puré de carbassa Pollastre al forn amb salseta Fruita		Llenties amb arròs Truita a la francesa Fruita		Brou de pollastre amb pasta Gall d'indi al forn amb verdures Fruita		Amanida de tomàquet i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	
29		30		31					
Arròs amb pèsols Rap al forn amb verdures Fruita		Mongeta amb patata Salsitxes de pollastre Fruita		Cigrons estofats Truita de carbassó Fruita					

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

