

MAIG

MENÚ SENCER



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	1			2		3		4	
	FESTIU			Llenties estofades amb arròs Remenat d'ou amb carbassó Fruita		Mongeta amb patata Pollastre a l'orenga Fruita		Amanida de tomàquet i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	
7		8		9		10		11	
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		Coliflor amb patates Pollastre al forn Fruita		Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita	
14		15		16		17		18	
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		Menestra de verdures Gall d'indi al forn amb verdures Fruita		Amanida de tomàquet i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	
21		22		23		24		25	
FESTIU		Espinacs amb patates Mandonguilles amb tomàquet 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	
28		29		30		31			
Arròs pilaff Rap al forn amb verdures Fruita		Puré de carbassó Pollastre al forn amb salseta Fruita		Llenties amb verdures i arròs Trita a la francesa Fruita		Menestra de verdures Hamburguesa de vedella 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

